

李旭 著

中国第一保镖——
助您搭建个人安全防御体系，做自己的保护神

我的安全我做主

——个人安全读本

二十个实战场景让您临危不乱
百余幅图片让防身术变得易学简单

清華大學出版社

我的安全我做主

——个人安全读本

李　旭　著

清 华 大 学 出 版 社
北　京

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我做主：个人安全读本/李旭著．--北京：清华大学出版社，2014
ISBN 978-7-302-34704-0

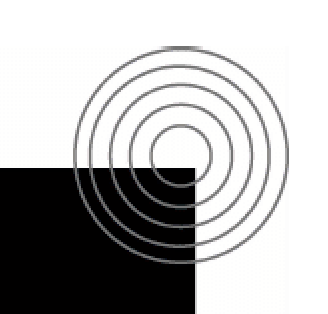
Ⅰ．①我…　Ⅱ．①李…　Ⅲ．①安全教育－普及读物　Ⅳ．①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 292390 号

责任编辑：张立红
封面设计：张　韧
责任校对：吕海茹
责任印制：宋　林

出版发行：清华大学出版社
网　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　址：北京清华大学学研大厦 A 座　**邮　编**：100084
社 总 机：010-62770175　**邮　购**：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：三元市金元印装有限公司
经　销：全国新华书店
开　本：140mm×203mm　**印　张**：5.75　**字　数**：155 千字
版　次：2014 年 1 月第　版　**印　次**：2014 年 1 月第 1 次印刷
定　价：30.00 元

产品编号：055077-01



序

他的生存技能和防卫技巧，曾让无数人受益

俗语说："你不找事儿，事儿找你"。

"事"既为天灾，亦指人祸。

天灾，自然灾害：地震，洪水，火灾，海啸，龙卷风……遇天灾，不幸。天作孽，尤可违。面对天灾，你如何保护自己，用正确的方法躲避危险，创造安全，赢得生的机会呢，李旭告诉你！

人祸，人为的祸害：战争，恐怖袭击，谋杀，绑架，意外事故……主要来自他人的各种侵害和自身的失误。人作孽，不可活。面对人祸，你如何解救自己，逃离伤害，保卫自己生的权利呢？安保专家李旭告诉你。

在我眼里，李旭在同行中是个神秘人物，而在大众面前又是个公众人物。说他是神秘人物，他多次参加特种军事训练，在中国特种警察学院作战队、中国香港飞虎队、美国海豹突击队、法国阿尔法特种部队、以色列野小子突击队、英国皇家特警队等世界知名作战机构接受专业培训，非一般人能及；说他是公众人物，他曾多次受邀在北京卫视、东方卫视、江苏卫视、山东卫视、江西卫视，义务传授个人生存技能及防卫技巧，让无数人受益。

作为安保专家，李旭多年从事对犯罪学和犯罪心理学的研究，注重个人安全保护体系的挖掘和整理，培养大众自主安全防卫意识，普及科学的防卫技术技巧。他把个人智慧、专业素养、职业经验、实战经验一股脑儿地装进了他的心血之作《我的安全我做主》。

此书从培养个人安全意识为出发点，注重讲解强化自身安保能力，介绍如何防范、应对各种危险，详解正确、合理处置突发事件的方法，从而降低和避免各种灾害造成的损失。《我的安全我做主》图文并茂，简单易学，实用性强，实战性高，是专业领域里的好教材。

中国武警特警学院教授　杜振高

自　序

有备未必无患，无备必定大患

独自夜行，可能遭遇歹徒的侵害；乘坐公交，可能遭遇色狼的侵扰；逛商场时，可能会遇到火灾；乘电梯时，也会发生电梯事故；走在大街上，也许会有车祸的降临或者歹徒的袭击；甚至连家也不一定是绝对安全的，因为不法分子可能会“光临”……这绝不是耸人听闻，它就发生在我们所生活的地方。打开电视，每天都有各种刑事案件和天灾人祸的报道，这些危险就在我们身边，甚至有一天也可能会降临到我们的身上。谁也不知道，明天和意外，哪个先到来。

大家好，我是李旭，就是那个曾经出版过《中国第一保镖》和《女人安全保卫战》的李旭。每当我看到报纸或者电视上又报道了枪击、割喉、打砸抢烧等恶性事件时，我都异常气愤。我异常迫切地想做些什么能让这些天灾人祸远离我们。我发现，在很多时候，悲剧发生的原因除了那些令人痛恨的犯罪分子贪婪凶残的本性外，还有一些则是由于受害人在错误的时间采取错误的方法而造成的。因此，让更多的人意识到危害离我们并不远，并学会规避危险变得尤为重要。

多年来，我一直致力于个人安保体系的研究：我将科学合理的实战防身技巧进行了总结，对各种犯罪心理进行了分析，对大量的案例进行了剖析。通过自己多年的保镖实战经验和个人安保体系的研究，最终浓缩汇聚出了这样一本书。我希望通过本书，教给大家如何树立个人安保意识，搭建起个人安保体系，从而规避危险，在遭遇歹徒或突发事件时可以获得更高的生存概率。

本书从个人安保意识入手，帮助读者建立个人安保体系，时刻警惕并预判危险，从而减少意外伤害的发生。本书从生活实际场景和个人安保需要出发，帮助读者积累关于个人安保的知识、养成良好的安保习惯，从而在突发事件袭来时，每位读者都能保持清醒的头脑，及时采取正确、果断的措施，降低各种灾害所造成的危害和损失。

我将这本书奉献给广大读者，希望更多的人能够从中受益。有备未必无患，无备必有大患。希望通过这本书让每一位读者都能切实提高安全意识、掌握规避危险的基本知识，真正做到“我的安全我做主”。

目　录

第一篇　个人安保意识

第二篇　个人安保实战

第三篇　个人安保技法

第一篇

个人安保意识

在多年的保镖实战工作，以及各种渠道的不断学习中，我接触到了一些非常专业的自我防护理念。这些理念都不谋而合地把个人安保意识放在个人安保体系最重要的位置。意识先于行动，唯有在心中树立起强烈的个人安保意识，我们才能在生活中远离危害，在困境中化险为夷。所以，无论我们身处何种环境，都要有强烈的防范意识，即使在安全的环境中，也要试着假想自己遭遇不幸的场景，并在心中思考出应对的办法，不断增强遇到危险时的心理意识。这样一来，强烈的个人安保意识就逐步形成了。本篇将从“安全意识”和“心理意识”两个方面，帮助读者建立起系统的个人安保意识。

第一章　安 全 意 识

如今，随着社会的发展以及城镇化脚步的加快，城市越发充满活力与生机。但是，我们生活和工作的城市同时也是危机四伏、暗流涌动的。久居城市的我们，在享受城市带来的便捷与惬意的同时，也在承受着城市可能带给我们的伤害：危险就在我们身边。

独自夜行的您，可能遭遇歹徒的侵害；乘坐公交车的您，可能遭遇色狼的侵扰；逛商场的您，可能遇到突袭的火灾；乘电梯时，也会发生电梯事故；走在大街上，也许会有车祸的降临或者歹徒的袭击；甚至连家也不一定是避风港，因为不法分子也可能会“光临”……这绝不是危言耸听，各种危险就在我们身边，它有可能在某一天降临到您的身上。**谁也不知道，明天和意外，哪个先到来**。

现代社会中，随着经济的发展和科技的普及，不法分子的犯罪方式与作案手段与以往有了很大的不同。很多恶性袭击事件并不是针对某一个人而采取的(例如近期发生的厦门 BRT 爆炸事件)，犯罪分子对于目标的选择具有很强的随机性，这让我们防范危害变得更加困难。

然而，面对种种潜在的危险，大众的安全意识显得严重不足。唯有时刻提高警惕，心存自我安全的防范意识，密切关注身边可疑的人或事，随时准备着应对突发事件的降临，才能把伤害降到最低限度。对突发事件有预判、对可疑人员有警觉，这就是本章所要重点讲解的个人安全保护的基本意识——安全意识。

第一节　意识在先，规避危险

所谓安全意识，就是人们在脑中建立起来的必需的安全观念，也就是人们在日常生活和工作中面对各种各样有可能对自己造成

伤害的人或外在环境的一种戒备和警觉的心理状态。强化安全意识和防范意识，规范自己的行为，养成良好的习惯是对自己最好的安全保障。

每个人或多或少都知道一些如何使用防身武器、如何报警等的安全知识，虽然这些安全知识并不一定科学、系统，但至少聊胜于无。然而，现在民众普遍缺失的是安全意识。很多情况下，我们自我保护的安全意识仍旧停留在“吃一堑，长一智”的低端层次上。很多人认为歹徒和天灾人祸都是电影里的情节，不会发生在我们身上，所以就疏于防范，很少有人在心中树立规避危险的安全意识。这种想法是错误的，正如前文所述，我们身边暗藏着很多危险因素，为了个人的人身安全与家庭的幸福，我们每个人都应当构建起个人安保体系，**在构建个人安保体系时，安全意识是基础**。

一方面，安全意识会让每个人时刻保持警惕，让你洞察陌生人与你接触的动机，让你规避危险，防止受到威胁和侵害。

另一方面，在面对已经暴露出本来面目和犯罪动机的歹徒时，自我安全意识会让我们更加从容和冷静，这种意识在肾上腺激素的配合下会产生如奇迹一般的巨大力量，大到足以让我们以最少的牺牲来换取我们的生还和逃脱。

一、观察细节，防范为本

树立安全意识，最主要的一点就是不要心存侥幸，一定要时时刻刻提高警惕性。在保镖的日常工作中，为了确保委托人的安全，总要事无巨细地想到所有可能发生的细节，这不是未雨绸缪，这是将危险御之千里之外的安全意识。

多年的保镖实战工作中，我一直恪守这样一句话：“**魔鬼隐藏在细节中，永远不要忽视任何细节**。”对于保镖而言，安全防护工作中的任何一个疏漏都可能是致命的，危险不会因为我们心存侥幸就消散开来。所以，做自己的保镖，我们一定要养成细致观察周围环境的习惯，要懂得随机应变，知道在危险来临时采取何种措施才是最合理的，不能放过任何危险的蛛丝马迹。我们在平时生活中

也要有这样的意识。比如,来到一个陌生的环境,要有先观察逃生路线的意识,以防止灾难发生时我们不知所措;在易于发生抢劫的路线或时间出行时,一定要有安全意识,避免独行……这些具体环境中的防范意识将在后续章节逐一讲解。

有了安全意识,才能决定你的日常生活和工作的习惯,一个好的习惯就可能让您远离灾祸规避危险。因此,在心中养成了良好安全意识就能掌控你的命运,让你规避危险。谈到规避危险,下面我们就来深入探讨一下如何规避危险。

二、预判危险,减少伤害

在国际上,有一条各国保镖都严格遵守的惯例——“BBSTS”法则。“BBSTS”法则即 Better Be Sure Than Sorry,中文意思就是“宁愿万无一失,不愿后悔莫及”,应用在防身术中,简单地说就是“规避危险”,详细地说就是“**把危险排除在预感之后,发生之前**”。

然而这条原则说起来比较容易,实际操作起来却有许多细节上的要求。比如乘车到公园散心,你会把自己搞得一路上疑神疑鬼、内心惶惶不安吗?其实所谓个人安全体系的建立,大可不必这样草木皆兵。比较科学的方法大致分为两个方面:一是针对隐性的危险,即侵害发生前的规避;二是针对显性的危险,即侵害发生时的保护。前者的措施需要你提高警惕,多观察周围的环境,多注意你所在的不熟悉场所的可疑人员;后者的要求更高一些,除了打起十二分的精神之外,还需要一定的防护技巧,包括简单的格斗、擒拿、躲避攻击等基本技能(关于个人安保技法请参照本书第三篇)。

作为保镖,一定要预判出危险可能来自哪里。同样的道理,在建立个人安保体系的过程中,也要做到“先下手为强”。这里所谓的“先下手”,不是指看到可疑人物就冲上去大打出手,而是指要做好周密的准备工作并要有预判危险的意识。比如:在到达一个陌生的地方之前,就要先通过各种渠道了解一下目的地的治安情况;开车之前仔细排查汽车轮胎、发动机等可能出现的问题;独自夜行

到偏僻昏暗的地方之前，就将手电、钥匙等防身小物件准备好……

在此，我不厌其烦地再次向读者传达这样的理念：在个人安保的体系中，**防范意识先于防范措施**。正如《孙子兵法》中所云：不战而屈人之兵乃上上计，百战百胜之计所不及也。培养强烈的个人安全意识，能够避免很多危险的发生。

当你已经处处谨慎事事小心却还是不得已要与歹徒进行肢体对抗的时候，自卫防护一定要准确有效。生活中有“打人一拳，防人一脚”的俗语，如果采取的自卫措施没有达到预期的效果，那你即将迎来的一定是更加危险和被动的处境。因此，无论是采取行动、实施自卫之前，还是行动之时，任何可能招致更坏结果的预想以及行动方式都要遵循“BBSTS”的原则进行剔除，直至筛选出最为切实可行的行动方案。

在确保个人安全的过程中，坚持这个原则的好处是不言而喻的——它可以确保你以最小的代价，采取最简单最直接的行动，来达到目的。

下面我们就来重点介绍一下如何贯彻“规避危险”的 BBSTS 原则。其实规避危险的方法很笨但是很有效，那就是看、听、想、避。

（1）看

看，也就是观察。要看些什么呢？与自己有关的各个环节都要“看”，要看所处的环境，还要看将要面对的各色人等。只要是离开了自己绝对安全的环境，你就需要遵循“BBSTS”的原则进入规避危险的程序，而“看”是规避危险的第一步。举例来说，走在路上要时刻留意一下周围的环境，譬如遇到雨天雪天门口会打滑，譬如路上发生交通事故会造成交通拥堵，譬如公交车站人特别多会不容易挤上车……这些虽然算不上真正意义上的危险，但是通过“看”，我们在很大程度上就可以规避掉这些出行路上的不顺利，一来保障了我们的生命财产安全，二来提高了我们的办事效率，何乐而不为呢？

不过这里提到的“看”，绝非漫无目的地东张西望，也不是草木皆兵般的一再审视，而是在条件允许并符合社会要求的情况下最大限度地通过观察采集周围环境的信息。此处提到一个关键词——观察。在日常的生活中，可分为三种观察形式：

① 常态观察：即观察有无可疑的人、物、事，哪些是否会威胁到自己，比如周遭环境中的人是不是很多？有没有瞻前顾后、无所事事的可疑人员？如没有也不要草木皆兵，免得劳心累神。

② 有意关注：在观察过程中发现可疑的人、物、事后，进行重点关注，评估是否会威胁到自身安全。

③ 高度警戒：对有可能威胁到自身安全的人、物、事紧密观察，如有威胁尽快规避。此时也要观察周围有没有保安？有没有巡警？有没有治安亭可以在遇到危险时求救？周围有没有能够运用的防身器物。

相信读者了解了以上三种观察形式后，通过日常生活中的不断训练，就能培养起善于观察这项最基本的安全意识。

观察的目的就是了解并熟悉所处的环境和所要面对的人。只有熟悉你身处的环境和将要面对的人，在你遇到危险的时候才更容易想到对策。举个例子，比如你出去见网友，将要面对的都是不很熟悉的人，而且约会地点你也不甚熟悉。那么，你是不是需要对将要见面的周围环境作一个了解和评估呢？如果仅对环境进行观察，这还是不够的，还要对要见面的人进行观察，看对方什么目的；看对方是什么情绪，是不是很激动；看对方有什么特征，比如衣着、身高、体形、长相；看对方有没有武器等等。观察到这些细节之后，你就能对自身所处的危险程度做一个最基本的判断和评估，如果感觉到了危险的存在，那就通过对环境和人的观察有的放矢地考虑对方攻击时自己如何脱身。敌不动我不动，敌若动，我先动。有了脱身的计划，最起码让我们在心理上不处于劣势。如果对方真的要采取什么行动，而你恰好事先已经有所防备了，这样应对起来就会相对容易些。正所谓，有备而无患。无患的前提是你是否进行了细致的观察。

(2)听

同“看”一样,“听”也是为了熟悉环境、规避危险而作出的准备。那要听什么呢?听周围的动静,耳朵能收集到的,一切值得怀疑的声响。

在一个视觉无法完全发挥作用的场合,比如黑暗或者大雾的环境里,比如拥挤的车厢或者光线迷乱的舞厅中,就更加需要倾听周围有没有值得注意的动静,尤其是在你觉得这个环境不安全的时候就更应该注意探听有没有异常的声响。在此,我想讲一个真实的案例:

> 2012年10月某日晚7点,我驾车来到北京望京某商城,商城外的马路两侧车位已经很紧张了,我突然看到不远处有一个车位,于是高兴地驶了过去。就在刚要进车位的时候,职业的本能告诉我,这个位置不安全,原因是与我相邻的车位上停着一个无牌照的白色轿车,车边上站着几个男子,其中一男子靠着驾驶室一侧车门(先是看到可疑的人和物,从而使我提高警惕,这就是上文中提到的“看”),观察之后,我就通过“听”来收集可疑的信息。我听到这些男子进行着一些不和谐的对话,于是我本能地驶离了那个车位,停在了不远处的另一个车位。虽说有点挤,但勉强停进去了。还没等我下车,刚才那几个男子就大打出手,几个人打一个,白色轿车也快速地驶离,一名男子拽住车门被拖出百米,衣裤被地面摩擦得都掉了,光着身子被拖走直到拐弯消失,也不知那名男子生命是否安全,很快警察来了……

如果我冒冒失失地将自己的车停在最开始看到的那个车位,也许我的车就被白色轿车剐蹭或碰撞了。可见,警觉地“看”再加上仔细地“听”,是预判危险的有效手段。

(3)想

用保镖行内的专业术语叫“危险评估”,就是根据你的听觉和

视觉所收集到的信息来判断自己的处境是否安全，继续下去会不会发生危险。在陌生的环境中，通过观察、倾听，你会得出一些直观的信息并且要对其可能产生的后果作出应对，这些都需要在极短的时间内完成。比如，出门的时候发现外面下雪，门口都已经结冰了，正常人便会针对雪和冰的环境状况再结合自己鞋子的情况来决定行进路线并作出防滑的行动策略，这都是水到渠成的事情，不会太耗费心思。在日常生活中贯彻“规避危险”的原则也是如此，一旦有了个人安全的意识，它便会成为一种自然而然的行为方式。不过“想”出的应对措施正确与否，取决于你“看”和“听”所搜集到的信息。在信息不足或者在对信息分析发生错误的情况下，人就可能疑神疑鬼，表现出一些非理智甚至有点神经质的举动。其实，这属于心理素质的问题，而不是个人安全意识过强的副作用。在任何情况下，“看”和“听”的目的是为了让你更加理智更加从容地应对可能存在的危险和侵害，而不是让你失去理智，陷入某种不能自拔的恐慌之中。因为只有你看到的越清楚，听到的越清楚，你的“想”——也就是“评估”才可能越准确。所以大家不要有“是不是多心”的顾虑，在自己的安全问题上，多想一点，即使有点多疑也总比真正遇到危险时的措手不及要好得多。

（4）避

也可以笼统地说成“跑”，这是我们规避危险的最后对策，但这个“跑”不同于慌不择路的“逃”，它指的是“迅速离开危险环境，摆脱即将被侵害的处境”。当你一个人要穿过一条黑暗的大街，周围寂静无声，前方漆黑一片，你还听说这一带治安不好，那你就应该尽量规避这一危险区域。在流感频发期，大家会不约而同地避免到空气不流通、人员拥挤的场所中去，这就是一种自我防御意识中“规避危险”的表现，实际上也是“避”的一种。具体地说，就是通过对所处环境以及所接触人群的控制，来使自己的安全系数最大化。

总之，“BBSTS”原则中的“看、听、想、避”，实际上就是观察、评估和决策。也就是说，个人首先要有自我安全意识，有了安全意识

之后,贯彻“规避危险”的原则就会成为习惯,这时你的安全保护等级自然而然地就会上升一层。

在小心了很长时间却并没有遇到什么危难之后,很多人可能都会有“害我白担心一场”的失落,不过反过来想一想,是否也值得庆幸呢? 这岂不正说明了你规避危险的成功,你怎么知道你之所以安全不是因为你的自我防护意识提高而带来的福泽呢?

我希望大家今后在生活中能够严格贯彻“BBSTS”原则,觉察到危险的时候要规避,没觉察到危险的时候,预想到一些可能的危险也要做好规避的准备。

第二节 弱势武力,避免对抗

如果没有成功规避危险,那该如何应对呢? 坐以待毙肯定是不可取的,但是面对歹徒时也是要有原则的,那就是——弱势武力,避免对抗。犯罪分子在实施犯罪的过程中可能手持凶器或者人数上占有优势,所以相比犯罪分子而言,我们很可能处于劣势。因此,要扬长避短,尽量弱势武力,避免与犯罪分子直接对抗。与犯罪分子周旋时一定要记住是智斗,不要武斗,没必要非和犯罪分子对抗到底,在生命和财产面前,生命更重要。记住,**只有在生命受到严重威胁的时候才选择使用武力进行反抗**。

当你面对凶恶的歹徒而身后没有退路的时候,你必须要采取行动了,此时,绝境中的防身术自卫就变成了一把双刃剑,何时出手,怎样出手,往哪里下手,这都是每一个陷入危险境地的人所需要深思熟虑的。

其实,防身术以及其他的个人安全保护措施,最终要达到的目的就是我们自己不受到危险的侵害。很多时候,犯罪分子都处于优势地位,我们是劣势,真正打起来,我们不一定能够把他们打倒、制服,吃亏的常常是我们,更为主要的,不能成功制服坏人的结果就无法让你脱离危险,不理智的反击举动很可能会把你推向更为危险的处境。

既然说“弱势武力，避免对抗”，那是不是遇到特别强悍、特别凶残的歹徒时我们就不使用防身术了？答案是否定的。我们只是不使用防身术中跟歹徒对抗击打的部分。防身术中还有很多别的东西，其中除了格斗之外，智慧同样十分的重要，甚至，防身术中占更多份额的是智慧，而不是格斗。对待强势的坏人和危险，还是用那句耳熟能详的俗话：只可智取，不可力敌！

因此，在本书的后续章节中，无论介绍的是身处任何环境中的防身术还是面对不同敌人的防身术，基本原则都是——防范意识在先，规避危险为上。弱势武力，避免对抗。

提示：

构建个人安保体系的第一步就是树立安全意识，在灾祸尚未到来之时就预判并规避危险，从而让歹徒无从下手，让危害无处藏身。不战而屈人之兵，这才是最高明的。

第二章　心 理 意 识

在我的职业保镖生涯中，曾经面对过黑洞洞的枪口，曾经遭遇过闪着寒光的匕首……如果我胆怯了、恐惧了，那么我的注意力将无法集中，脑子里会是一片空白。这样一来，我就不能正确判断或控制自己的举止，变得容易冲动，从而导致无法挽回的恶果。同样的道理，如果广大读者在面对歹徒侵害时神经高度紧张，内心充满恐惧，这会使歹徒更加肆无忌惮实施犯罪。

所以，我想通过本章内容的讲解，使大家能够在面对侵害和危险时不会因恐惧而失措，反而会更加沉着和冷静。要知道，坏人比你更紧张；要坚信，正义终将战胜邪恶。

我真心希望广大读者在阅读完本章内容之后能够树立起面对侵害和危险时应有的心理意识，从而在穷凶恶极的歹徒面前凭着一身正气，用智慧和技巧降伏歹徒，成为一个不畏强暴，面对侵害时还能沉着应对的人。

第一节　战胜恐惧，邪不压正

大家在面临危险之前，如果能够细心地想一想：如果坏人也有专业和非专业之分的话，那么他们在做坏事的时候是否也会紧张，也会有破绽和漏洞呢？答案是肯定的。所以，当穷凶极恶的歹徒来临之时，我们要战胜恐惧，坚信邪不压正，冷静下来思考如何应敌。接下来，先讲一个我在网上看到的真实案例：

2005 年 5 月 9 日 14 时许，某市一家银行的工作人员正在忙碌着，一名 20 多岁的男子走了进来，环视四周后坐到了沙

发上，大约过了10多分钟，大厅内只剩下4名女储户。该男子突然转身将银行的门关上，并拿出“手枪”大喊：“都别动，抢劫！”随后，该男子将4名女储户逼至营业厅左侧的沙发上，由于紧张，他握枪的手不住地颤抖。

此时，该银行的李先生恰好从外面办事回来。刚一进营业厅，李先生立即被该男子用枪抵住。见持“枪”歹徒热汗淋漓，脸红脖子粗，李先生稳定了一下情绪说：“哥们儿，你这么年轻，犯不上干这个，要是你后悔了，现在可以离开。”说着还递给他一支烟。持“枪”男子没有接烟，而是神色慌张地说：“你报警吧！让警察来抓我！”这让李先生深感意外，便推说自己没有手机。而更让人吃惊的是，该男子竟掏出了自己的手机说：“用我的手机报警吧！”

李先生担心在该人面前报警，会刺激他，于是拨打电话后，装作未接通，此时两人之间相距两三米远。李先生再次拿出烟，并往那名男子西服兜里揣，希望借此拉近距离。而男子马上后退了一步，从身后掏出一把菜刀。李先生看着男子不停颤抖的手，再次劝说。持“枪”男子在试图把刀重新别到腰带上时，因为紧张过度，菜刀几次都差点掉到地上，最后他竟然用“手枪”逼迫李先生，帮忙把刀别到原处。

李先生转到歹徒身后时，看见了上级单位前来检查工作的同志正在外面，于是他马上使了个眼色，那名同志会意后，突然敲窗。趁歹徒吃惊的机会，李先生顺手把菜刀扔到了一旁，一把搂住歹徒的脖子将其摞倒，随后又飞起一脚，狠狠踢在歹徒脸上。之后大家一拥而上将歹徒制服，此时，歹徒竟呜呜地哭出了声：“我们家不要我了，我现在没人管了！”

事后，据警方介绍，持枪歹徒在事发前特地到附近商场买了把仿真手枪。为了壮胆，不常喝酒的他特地喝了一瓶啤酒后，来到银行打劫。这名歹徒是因为最近与女友关系紧张，所以想干点大事，让女友回心转意。最终，这名歹徒因为涉嫌制造恐怖气氛，危害公共安全，被刑事拘留。

通过上述这个案例我们可以看到，即使歹徒手握仿真手枪恐吓银行工作人员，但其在实施犯罪的过程中依然紧张异常。

紧张是人的一种正常情绪，普通情形下的紧张都是暂时性的，而突发性的紧张则会转变成为一种恐惧。遇到突发意外时，我们每个人都会紧张，不管是受过训练的军人、警察、保镖，还是日常生活中的普通人，紧张无处不在。比如，面试时你会紧张，见到自己心仪的人时你会紧张，遇到坏人袭击时你会紧张，独自走夜路时你也会紧张……对我们每个人都是如此，对坏人也是这样。犯罪分子在做坏事的时候生怕被发现，他会更紧张。人都有着自身的弱点，坏人也不例外，所谓“做贼心虚”说的正是这个道理。其实无论是何种犯罪分子，只要还有点人性，良知还没有完全泯灭，他在做坏事的时候多多少少还是会紧张的，我们往往以为坏人就不紧张，这是错的，坏人他为什么紧张？因为他自己很明白他做的事是没有正义支持的，法网恢恢，邪不压正，早晚也要受到法律的制裁。其实，面对歹徒时处于劣势并不可怕，可怕的是不知道如何把别人的劣势变成自己的优势。

那么了解了这些，对我们有什么意义呢？

我国古代伟大的军事思想家孙子就曾经教导我们——知己知彼，百战不殆。一方面，我们要了解“紧张”情绪对于自己在关键时刻作出判断时的负面影响，另一方面也要了解坏人的这种紧张情绪对增加我们安全几率的重要意义——正所谓敌人的敌人就是我们的朋友，坏人的紧张情绪同样会让他们在实施侵害的过程中手忙脚乱，不知所措，这就给我们安全逃出创造了千载难逢的机会。所以在遇到侵害事件时，首先要让自己镇定，然后偷偷观察侵害你的歹徒的情绪状态，由于这种紧张情绪的存在，一般来说，对峙的时间越长，受害者逃生的机会也就越大。如今由于物质化风潮和享乐主义的影响，使得一些随机性犯罪案件的几率升高，简单地说，就是一些意志薄弱、道德观念低下的人在无法平息占有欲以及物质诱惑的时候，选择铤而走险，靠抢夺和伤害别人来满足自己的私欲。也正因为这些念头是随机产生的，歹徒一方面没有完善全

面的犯罪技术,另一方面心理上也承担着有悖传统道德观念的巨大负担,因此在行凶的过程中可能会有比受害人还要紧张的情绪反应。

这种紧张情绪表现为:情绪急躁,说话声音或语速会很异常;用威胁的手段恐吓受害人;心理波动大、情绪不稳定;面部表情僵硬,动作慌乱……

歹徒的紧张情绪可以帮助我们发现他心理上的弱点,除了通过细微的观察之外,还需要跟犯罪分子进行一些互动式的沟通来探察,比如尽量用对方所在乎的人的口气跟他站在一边,避免用敌对的语气和教育的口吻,不要讲大道理,不要用威胁和刺激的话语和犯罪分子进行交流。

另外,在危险的场合下,**受害人沉着冷静的态度,反而会加剧歹徒的心理负担**。而了解这一点,也会使我们具备一种相对有利的心理素质,便会使我们在面对这种突发性事件时占据主动地位。

第二节　凝神静气,冷静应敌

一般来说,坚持贯彻本书第一章中提到的"BBSTS"原则就可以把个人出行时所可能遭遇到的危险降低到最小的范围内,但"看、听、想、避"并不是保证个人安全的灵丹妙药。当前期规避危险的尝试失败,而不得不跟歹徒进行面对面的对峙或交涉的时候,我们又该如何行动呢?

当我们面对歹徒时,既然已经在体力和武器方面处于劣势,那么我们还有什么优势可以让自己在这种情势下转危为安呢?那便是我们冷静的头脑和高于歹徒的智慧了。

既然坏人会紧张,那我们就应该冷静,他都紧张了你还用怕什么?冷静地面对危险,会让你的战斗力得到更大的发挥。

"不紧张"跟"冷静"可不是一个概念。有些人心理素质较强,

能够做到“不紧张”，但是面对歹徒时采取的对策不合理，反而会起到相反的作用。所以，面对危险千万不要大意，紧张的坏人极有可能控制不了自己的行为，这样就会让你更加不安全。我们要做的是，在坏人紧张的时候，保持冷静，唯有保持冷静，我们才能摒弃内心中恐惧的障碍，选择最合理的方式与歹徒周旋。

当然，遇事则乱和临危则晕之类的情绪跟人的性格和个人经历有很大的关系，我也是通过后天的不断训练才使得自己的心智和胆量有所提高的。在此，结合我的经历和大家分享几条经验：

① 主动且持续性地进行一些防身格斗训练（参见本书第三篇的内容），正所谓艺高人胆大，有了方法也就增强了自信心，有了防身术的基础，我们就会减少面对歹徒时的恐惧心理。

② 练习大声地怒吼。“呔”、“哈”、“嘿”选择一种，利用腹部丹田位置的气力发出声来，声音要简短有力。通过这种方法，一方面可以让自己在最短的时间内从受惊失神的状态中恢复，另一方面在关键时刻的一声怒吼不但能够起到震慑对方的作用，同时还可以为自己争取到逃离现场的时间。

③ 去游乐园的时候可以去鬼屋练习一下自己的胆量。当面临突如其来的惊吓，好的心理准备可以让自己作出随时防备的心理暗示，也可以逐渐缩短惊吓时回过神来所需要的时间。

总的来说，不管在什么时候，冷静对于任何人来说都是一项难能可贵的精神品质。在工作和生活中，冷静是我们解决困难、减少失误的前提和基础；而在危难时刻，冷静绝对是可以将伤害降到最小甚至救命的必要素质。

其实，所有的犯罪嫌疑人实施犯罪都是有所求的。有所求就有弱点，有弱点就有可能失败。所以，当遇到危险而紧张不已时，先做一个深呼吸，告诉自己要冷静、冷静、再冷静，然后再进行观察和判断。**唯有冷静，才能让你观察到对方的弱点并采取最及时有效的办法**。

第三节　揣测对手，有效谈判

一、树立谈判的意识

当我们处在暴力侵害的状态下，面对形形色色的歹徒时，除了要有随时报警求援的思想准备及寻找机会进行反击外，我们是否还需要与歹徒进行有效的沟通和谈判呢？结论是肯定的。

“一名歹徒在劫持了出租车后，在女出租司机的有效沟通下，使穷凶极恶的歹徒流下了悔恨的泪水，从而放下了屠刀，与女司机一起到公安机关投案自首。”据世界上相关部门的分析，在遇到暴力侵害时，马上使用武力进行反击，致使出现伤亡的几率非常高。因此，在遇到危害时，我们首先想到的应该是如何通过谈判和平解决，从而避免使用武力。那么，在这里与歹徒进行沟通和谈判就是一个重要的环节。所以，在面对危险和歹徒时，我们首先要有谈判的意识。

如果你是在一个开放的空间，周围人很多，如商场、广场、大街上，在没有被犯罪嫌疑人控制的情况下，大声呼救，同时观察犯罪嫌疑人的行为，能跑就跑，不要跟他纠缠。如果你是在一个狭小的、密闭的空间，如洗手间、车里……不要做刺激犯罪嫌疑人的举动，包括喊救命，而要先稳住对方，满足对方的不合理要求——当然这些要求不能损害人身、生命安全。然后尽量取得对方的信任，让他相信你不会对他造成威胁。取得对方的信任之后，试探对方的目的和动机，他到底想要干什么，缺钱？受刺激了？还是劫色？还是复仇？只有了解了他的目的和动机，你才好与他谈判，在谈判中，不要站在对方的对立面上，要顺着他说。其次找准要害攻击对方，找准机会摆脱危险。

通过谈判，我们可以达到以下目的：第一，使歹徒接受劝阻，放下武器，终止犯罪，问题得到和平解决；第二，搜集信息，麻痹歹徒，拖延时间，为自卫反击或寻求外援创造条件。

二、有效的谈判手段

面对穷凶极恶的歹徒，仅有谈判的意识是不够的，还需要我们沉着冷静采取一些有效的谈判手段。面对歹徒时，我们处于劣势，如何让这种劣势通过谈判变为均势甚至是优势呢？歹徒可能是出于一时的心理波动或混乱而从事犯罪行为，如何通过谈判让歹徒用理性的思考看待问题呢？这些都需要有效的谈判手段。接下来就介绍几种有效的谈判手段。

（1）手段一——摸透心思，查明动机

在谈判的第一步，一定要摸清歹徒的心理，搞清引发犯罪事件的动机，这样就能正确评估危险、搞清犯人的危险程度，从而避免事态的恶化。

在稳定歹徒情绪后，通过提问及对话技巧，尽量搜集歹徒的信息，揣摩犯罪动机，并向其传达生活的美好及他应考虑的后果，站在他的角度设身处地地帮助他解开心中的纠结。有些罪犯犯罪只是一时糊涂或因生活、工作遇到很大的困难而一时冲动犯罪；有些是思想简单、法律意识淡薄不懂法而犯罪。通过认真细致地开导，以合理分析帮助歹徒认清形势，放弃最初的偏激想法，是有可能让歹徒改变的。即使没有达到理想的效果，由于你的诚恳开导，真心、爱心的体现，也有可能使歹徒改变对你的态度，使你暂时不会受到暴力伤害。

犯罪分子最大的弱点就是心理上的。发现这一点需要细微的观察，比如对方的情绪极不稳定，那有可能受到了什么刺激；对方精神萎靡，那有可能受到过什么伤害。除了细微的观察之外，还需要跟犯罪分子进行一个互动的沟通。注意，谈判是一种互动的沟通，不是你自己在说，对方毫不搭理。所以，沟通要尽量用对方所在乎的口气，谈判时以让歹徒易于接受的方式，运用得体的语句和语气，避免用敌对的语气和教育的口吻，不要用威胁和刺激的话语和犯罪分子进行沟通。要引导歹徒表达自身想法，了解其过往经

历，犯罪动机，使其得到情感宣泄，并对症下药进行劝说，从而使其情绪平静下来，恢复理智，说服歹徒放弃最初想法，停止犯罪。

曾经有一个案例：

受害人是一个独自在家的女孩，犯罪嫌疑人是一个刚刚失恋、情绪有些失控的男子，该男子原本想筹集一些资金挽回女友的心因此入室盗窃，没想到受害人正在家，于是将受害女孩五花大绑地绑了起来，然后自己在那翻箱倒柜。而受害人起初很害怕，后来渐渐冷静下来，并仔细观察着犯罪嫌疑人。她发现这个犯罪嫌疑人情绪非常消极，于是就试着跟犯罪嫌疑人聊天，开始这个犯罪嫌疑人不说话不搭理，但女孩一直在说一些宽慰他的话。后来随着聊天的深入，女孩渐渐知道了犯罪嫌疑人的变故，并以犯罪嫌疑人女友的角色跟他沟通，取得了犯罪嫌疑人的信任，也松了绑，并喝茶聊天起来，女孩乘机报警，最后成功劝说犯罪嫌疑人自首，自己平安无事。

这就是摸透心思，查明动机后利用对方心理上的弱点进行自卫的典型例子。运用得好，同样可以让自己摆脱危险。

此处，还要提醒读者注意谈判时的心态。在与歹徒谈判时，虽然要努力表现得轻松自然，但由于内心面临着巨大的压力，不知道自己哪句话会激怒了歹徒，使其发难自己，必须要抑制住自己所有的恐慌、焦虑、急躁等不良情绪。在谈判的过程中，由于自身的安全受到威胁，紧张、恐惧是在所难免的，但要努力地保持情绪稳定，以平和的心态与歹徒进行沟通，要强迫自己从容冷静，即使歹徒激动暴躁、谩骂侮辱威胁，也要保持冷静，千万不要争论，以清晰的语调、平和的语气与对方交谈，从而逐步影响其情绪，使谈判在冷静平稳的气氛下进行，这样不仅能有效开展谈判对话，还能帮助歹徒恢复理智，反之，不理智或紧张恐惧则可能使双方越来越激动。

（2）手段二——建立互信，讨价还价

对歹徒的处境表示理解，拉近双方的心理距离，尽量满足歹徒的要求，以表明你配合的诚意，使其对你放松心理戒备。这样一

来，歹徒实施暴力犯罪的可能性就会下降。通过上文中介绍的手段，探明歹徒的具体要求后，在有回报或承诺的前提下满足部分要求，以便拖延时间。由于歹徒在沟通过程中的思想变化，很有可能为你创造出反击控制对手的机会，即寻找报警和求助外援的机会。

（3）手段三——顺情说话，主打亲情

在介绍手段三之前，再讲一个真实的案例：

> 一名劳改犯释放后，因社会排挤找不到工作。在心理上和物质上的双重压力下，这名劳改犯冲动之下到了一户人家入室抢劫。被抢劫的室内只有一个小女孩，孩子虽然很害怕，但看到抢劫犯手指有伤口时说了一句："叔叔，你手指破了，我给你拿个创可贴吧。"从来没有人关心的劳改犯瞬间被感动了，主动放下了手中的匕首，最后投案。

可见，歹徒在进行犯罪的过程中，有紧张、恐慌、不信任的感觉，同时还伴随着悲观、无助、孤独等心理。人性感化攻心，在与歹徒接触沟通时，必须设身处地为对方着想，理解对方的想法，尽量为对方解决问题想办法，以真诚的关心来满足其基本需要，使其感受到人性化的对待，唤起其内心深处的人性良知，主动回心转意。

良好的沟通环境需要你全身心地投入，不能以欺骗的态度对待，那样说出来的语言无力，没有感染力，对方很难接受。但无论怎样投入情感，你始终要记住，你最终要达到的目的是让歹徒放下武器，停止犯罪。

（4）手段四——法律武器，攻心为上

有这样一个真实的案例：

> 一位盗窃者在盗窃过程中被保安黄某发现。于是歹徒掏出枪威胁黄某。面对歹徒的枪口，他开始很有些害怕，但很快镇定下来。这时，对方恶狠狠地开口了："你不要逼我，要不，老子一枪搞死你！"黄某怒目圆瞪，直视对方。尽管对方的口气很凶，但他没有丝毫畏惧，不仅不退后，反而一步一步朝对

方走去。这时，对方反倒开始胆怯了，他那拿枪的手开始微微发抖。

对方心理的变化，细心的黄某都看在眼里。他一边朝向歹徒走去，脑子一边在高速地运转。他想，既然对方开始心虚，精神开始崩溃，倒不如用攻心战来制服对方。于是，他边走边对对方说："我是刚从特种部队转业的，而且穿着防弹衣，你开枪也没用，打不死我的。"听了他的话，对方手中的枪抖得越发厉害起来，但始终没有离开黄某的胸膛。黄某见攻心战果然奏效，于是继续对他施以攻心战。他从法律的角度，向对方讲述持枪杀人的严重后果，而且说话时的声音越来越大，听得对方一脸的恐惧。

黄某学过犯罪心理学。他知道，对方此时的心理已经很脆弱，自己的义正严词，声音洪亮可以起到震慑对方的作用，同时也可以让同伴听到自己的声音，前来救援。这时，他离歹徒越来越近，对方拿枪的手也抖动得越来越厉害。

这一切，黄某都看在眼里，趁对方精神开始崩溃，他继续对对方说："兄弟，你家里也有老人吧，他们可都希望你能够平平安安回家，你的妻子儿女也不想你出事。兄弟，只有把枪放下，你才有条生路啊。"边说边向对方靠近。待他走到离对方不到两米之隔时，对方的心理承受力终于达到了极限，精神彻底崩溃了。只见他扑通一声，朝黄某跪了下来，哀求说："大哥，放我一条生路，我把钱全给你！"

黄某趁他精神崩溃的当儿，以迅雷不及掩耳之势把他的枪缴了。闻声赶来的同伴和他一起把歹徒抓住，交给了公安机关。到这时，他才长长松了一口气。生与死的较量，在四十分钟之内完成。

可见，平时如果能多学习一些犯罪心理学和刑法的相关知识，在面对歹徒时可以起到事半功倍的效果。

以上介绍的四种谈判手段是面对歹徒最基础最实用的谈判手

段。面对各种各样的罪犯，身处各种各样的环境中，我们还要学会灵活运用有针对性的谈判手段。无论采取何种手段，**我们的目的只有一个，那就是将受侵害的程度降到最低，力争达到不战而屈人之兵的效果**。

提示：

面对犯罪分子时，我们要尽快平复紧张与恐惧的心情，冷静下来寻求对策，仔细观察犯罪分子的大致身高、体重、口音、外貌特点等基本信息。要牢记，脱离险境是我们的最终目的，寻求救援是我们的首选手段。

第二篇

个人安保实战

通过第一篇的阅读，相信读者已经在心中树立了个人安全意识，保镖的专业知识和细致的安全理念也应该已经融入到每位读者的个人安保体系中了。为了让每位读者的个人安保体系更加完善，且能够在不同的场景中都能掌握规避潜在危险的方法，本篇，我将从“居家安全防范”、“独自夜行安全攻略”、“公共交通安全攻略”、“自驾车出行安全攻略”、“银行安全攻略”、“网络安全攻略”、“留学、出境游安全必读”、“夜店、酒吧的安全必读”、“各种天灾人祸下的应对方法”这九个日常生活最常接触的场景入手，教给大家如何将意识与技巧应用于实战中。我希望通过本篇的学习，让每一位读者都能受益，并让读者意识到，最好的保镖其实就是我们自己。

第三章 居家安全防范

“家”,本应该是我们最安全的港湾,是我们最后的避风港。“家”,在传统意义上已经成为安全感的代名词,一方面是因为情感方面的依赖,另一方面也是由于对居住环境的熟悉和信任。但是,有些犯罪分子为了得到更多的不法利益,不惜铤而走险,屡屡将罪恶的双手侵入我们的家中。另外,由于科技的日新月异,使得犯罪分子通过某些技术手段可以轻松地打开我们紧闭的家门。

人是社会性动物,日常居家生活肯定免不了迎来送往,除了要迎接朋友的到访外,也会接待一些外来人员(例如快递员、送桶装水、查水电、维修物品等的工作人员),这就为一些心术不正的人留下了一些可乘之机。从近些年的犯罪统计来看,入室抢劫、杀人、强奸等恶劣犯罪屡屡发生。这些潜在的危险,是我们必须要规避和警惕的。正所谓“小心驶得万年船”,健康的体魄、和谐的家庭,才是幸福的根本,谁都不愿意看到我们原有的平静生活因为罪恶的侵入而发生悲剧……那么,当危险真的找上门来的时候,我们应该怎么办呢?

需要强调的是,那些防火防盗防煤气中毒之类的老生常谈,不是本章涉及的内容,本章所讲的居家安全,主要针对人为的入室暴力侵害。当危险在那扇看似厚重的门外轻轻叩击我们平静生活的时候,我们应该怎么办?本章将从意识、设施、战术等方面教会大家用最简单方便的方式来确保自己的居家安全。

第一节　把危险锁在家门外

意识先于行动，个人安全的意识必须根深蒂固于我们的脑海之中。只有在具备了良好的防护意识之后，我们才能作出及时有效的判断和行动。居家安全意识是居家安全的第一要点，也是整个居家安全体系的核心，只要能牢牢掌握好这一点，不但可以有效地规避危险，而且还有可能减少许多打扰和不必要的麻烦。

一、开门要慎重

居家安全意识的第一要点就是“开门要慎重”，换一种说法就是“迟一些开门”。现实生活中，许多人都没有慎重开门的意识，刚听到敲门声就马上跑过去开门的例子在我们身边并不少见。

也许很多人都想不到“迟一些开门”的意义。其实，往往就是开门时拖延的这几分钟时间，完全可以让你规避掉即将发生的危险。

当听到敲门声时，不要急着打开门，先要确认探访者的身份，问一声“谁呀”，当听到对方的应答后再决定是否开门，这样一来可以确定来访者的身份。

同时，如果有防盗门的话，可以打开内门或者通过门上的猫眼观察探访者的着装和神情。我们知道，做贼心虚，坏人在实施犯罪的时候也会紧张，因此从一个人的语气、语速和神态也可以获得或多或少的关于他的精神状态的信息，比如是否心怀鬼胎，有没有什么不轨的企图。通过这些细小的举措，我们可以获得足够的时间来判断探访者的目的以及是否值得信任，这些都可以将我们面临的侵害缩减到最小，是符合“BBSTS”原则的。

然而，有的时候即便是问清楚来访者的来访原因，看不出来访者有什么异常的神态举动，也要谨慎开门。请看以下案例：

身穿蓝色制服，手持工作证，自称煤气公司员工，为住户

上门检测煤气安全。谁也不会想到，看上去有模有样的煤气工人竟然是犯罪团伙成员。近日，警方成功破获一宗以欺骗、威胁手段强迫住户购买安装煤气阀的团伙犯罪案件，抓获犯罪嫌疑人三名，缴获煤气阀、剪刀、螺丝刀等作案工具一批。

由上述案例可知，一些犯罪嫌疑人就是打着小区物业检查日常设备或燃气站的工作人员、自来水公司的工作人员等借口敲开防盗门，使坚固的防盗门也失去了它应有的作用。近年有很多冒充煤气热水器公司的检修人员上门行骗，而且行骗的手段也越来越难以防范。首先，骗子会假冒燃气热水器公司的检修通知贴在楼道或者大门上，上面甚至还有燃气公司的公章。注意，千万不可相信上面的电话。其次，骗子还会在搜索网站上“克隆”正规燃气公司的网页。比如，您家的热水器坏了，即使您已经有了很强的防范意识，知道楼道里张贴的小广告不可信，您就上网搜索正规的维修页面。然而，互联网上的页面千千万，除非有极强的专业知识，否则您无法判断搜出来的是官方网页还是骗子网页。而且，很多时候都是骗子网页被最先搜索出来。所以，我们要把防范做到细节之处：在购买燃气热水器之后，一定向工作人员询问售后维护电话，并写在一张纸条贴在热水器上，这样，就能避免给别有用心的“维修人员”以可乘之机。不光是热水器，家中使用的任何电器都应该这样做，举手之劳就能抵御危险于千里之外。

在此，编个打油诗提醒大家对家门外的陌生人要提高警惕：不要急于打开门，陌生来客要留神。问路找人桶装水，快递物业来收费。这些都要问清楚，不让危险进家门。

二、对陌生人保持警惕

请大家设想这样一个场景：晚上，您正在家中看电视，突然有人敲门。询问之后回答说是物业公司的，来访的理由可能是您家的楼上漏水了，所以来您家看一下是否受到影响；或者是检查各家各户的用电是否安全，线路是否老化等等。那么，是不是听到是物

业来访就贸然开门呢？切记，一定不能轻易就相信门外人的话，如果对方声称是小区物业公司的，那您就打电话给小区的物业加以确认。如果确认对方是骗子，立刻报警；如果对方真的是物业公司的，为了您的安全，您可以直接在电话中预约第二天白天的时间再来。尤其是家中有老人或者女孩子单独居住的情况，即使是正规的物业公司工作人员，也尽量避免夜晚上门。提醒各位读者，一定要在手机中预先存好您所生活的小区的物业公司的电话。

经过确认，打开家门之后，对于陌生人的来访，我们要提高警惕对他进行一些观察，通过观察来判断和评估是否存在潜在的危险。看看来访人的外貌、体形、着装，还有一些内在的眼神、举止、表情。如果感觉不踏实，您必须马上给亲戚或朋友打一个电话，在对方还没有实施什么行动前先婉转地将对方的情况告诉亲戚或朋友，如与亲戚说道："我在家呢，家里来了一个修暖气的小伙子，服务可好了，他有180的个子，方脸寸头，还挺精神的，穿了一件某某公司的蓝色工作服。对了，小伙子你是××地方的人吧，我听你口音像啊，怎么称呼你呀？"电话始终不要挂，如果对方真的计划实施侵害，因自己的体貌特征已暴露，而且，如果歹徒实施侵害，电话那边的人会迅速报警，这样迫使其放弃侵害的念头。另外还可以给物业保安室打一个电话请求帮忙等等，都可以提前规避可能的危险。

中国有句古话叫做"害人之心不可有，防人之心不可无"，戒备心是让我们规避危险的有力保证。当然，防范意识要有，但也不能太过，在客人面前表现得太过紧张乃至神经质，那种草木皆兵的感觉会让来客感到不舒服。

如果来访者是例行公事而非拜访，那么其在屋内停留的时间不会太长，不妨就此而保持一定距离，跟在他身后监督他把事情做完，然后赶紧送他出门，不要拖延或者太过纠缠。

在特殊情况下，单独与陌生人相处，一定要留有距离，如果对方真的是歹徒，你也有个转身逃跑或者抄家伙与其针锋相对的时间。另外，要时刻记住"这是你的家"，对居住环境的熟悉是你占据

的一大地利优势，如果能善加运用你身边的小物品，诸如烟灰缸、擀面杖、菜刀等（居家可用来防身的物品将在本章第二节重点介绍），并瞅准适当的时机奋起反击，不愁犯罪分子不会在你的机智神勇下落荒而逃。

三、熟人也要防备

对"熟人也要防备"，这并不是危言耸听，正所谓"生虎犹可近，熟人不可亲"。接下来，我给大家讲述我在网上看到的一个真实案例：

2007 年的某日下午 4 点多，尹某背着装有砖头和尖刀的工具包，来到了某小区，按响了小区一住户家的对讲门铃。这家男女主人也是刚刚搬进新居不久，这对正在为筹备婚礼而忙碌的年轻夫妇，听尹某说是来检修散热器的，以前也见过，是熟悉的工人，也就没了戒心。

尹某进门之后，男主人陪着他到卧室检查暖气管，女主人则一个人在厨房里忙着做饭。走进卧室后，尹某假意问男主人："你看暖气片里是不是卡了一个什么东西?"就在毫无防备的男主人弯下腰去细看时，尹某立刻掏出事先准备好的砖头猛击男主人的头，男主人连声音都没有发出来就倒在了床边。此时正在厨房里做饭的女主人对卧室里发生的事情丝毫不知，但是恍惚之间她好像感觉到了什么，走出厨房来看看卧室的情况。

她刚到客厅，就撞见从卧室里走出来的尹某。尹某一见马上说："您去拿个抹布来，暖气管子有些漏水，得赶紧擦一擦。"女主人丝毫没有察觉他的不正常，而是回身准备去拿抹布。就在她转身的一瞬间，尹某举起一直藏在背后的砖头猛砸女主人的头部，在连续的重击之下，她也倒在了血泊之中。

面对两个已经奄奄一息的人，尹某并没有收手的意思，他知道这两个人都认识他，一旦他们被救，自己将有麻烦。于是，尹某又掏出尖刀，在他们的身体上连捅了二十几刀。确定两个人已死，尹某偷走了大量现金及贵重物品。

在此之前，尹某作为某公司雇员已数次为受害人夫妇服务，所以受害人没有采取任何的防范措施，从而酿成了惨剧的发生。

通过上面这个案例我们应该意识到，当有人员来访的时候，不管是陌生人还是熟人，都有必要观察（了解）、判断来访人员的基本信息，评估一下是不是有危险存在。特别需要注意“熟人”的问题，包括相识但实际并不了解的一些人。有些读者可能觉得“熟人”来我家玩，也得提防吗？这多伤感情啊，多不人性化啊！可是却有一些入室犯罪案件都是出自熟人。据国际刑警组织的一项调查显示，百分之七十的凶案发生在熟人之间。

不过大家在理解这句话的时候不要偏激，并不是让你怀疑自己的亲人和朋友，而是说做人应当与人保持一定的距离，不要刚刚混个脸熟就把别人当挚交，更不要随便向这些所谓的朋友炫富、露财。贫富差距不断加剧的今天，许多人都有仇富的心理，因此对于那些没有多少交情的朋友，你在他们面前摆起大款的范儿，除了能满足自己的那一点点的虚荣心之外，有百害而无一利。

四、屋外事勿好奇

居家安全意识的第四要点就是牢记西方谚语中“好奇害死猫”的训诫。也就是说，自己一个人在家的时候，突然屋内断电，不要急于了解屋外突发的状况。比如夜里在家的时候，突然屋内断电，不要急着开门查看电路箱保险丝，因为很有可能犯罪分子此时就在外面等着你开门呢。听到外面有什么奇怪的声音，最好还是先从猫眼确认一下门外的情况，然后再决定是否打开屋门。

第二节　居家安全设施

上一节详细介绍了居家安全意识的四个要点，接下来，我们再探讨一下提高居家安全的一些硬件设施，正所谓“工欲善其事，必

先利其器”。

一、防盗门

防盗门是让我们的安乐窝固若金汤的第一道防线。在家具装修时，业主都会把防盗门当做一个很重要的项目来对待，除了美观的要求之外，更多是对家居安全的保障。防盗门可以起到隔离房间内外的作用，使得屋内的人不需要打开门就可以了解来访者的情况。

在此，为要买防盗门的读者提三点建议：①要尽量选择那些门上开有小视窗或者栅栏的防盗门（亦称子母式防盗门），这样可以弥补“猫眼”由于视野不足所造成的缺憾，同时对于那些不怀好意的探访者也能起到更好的防御作用。②选择购买带有防盗链的防盗门。有些犯罪分子会用异物挡住“猫眼”，如果没有防盗链而轻易开门确认对方的身份和来访的理由时，就会给犯罪分子以可乘之机。所以，平时务必要挂好防盗链。如果家中的防盗门没有防盗链，可以在淘宝网上选购一款，淘宝网有很多卖家出售防盗链，甚至还有加厚不锈钢带报警功能的防盗链。为了自身及家人的安全，尤其是有女孩的家庭，请务必安装防盗链。③平时生活中一定要注意对防盗门朝向屋内的“猫眼”进行遮盖。一些犯罪分子会使用专业设备通过“猫眼”窥视到您的室内，所以切不可因为疏忽大意而让“猫眼”成为歹徒的“帮凶”。

二、家中可以用来对敌的日常用具

面对手持凶器上门的歹徒，我们会感觉十分恐惧，因为我们没有利器在手从而身处弱势一方。其实，很多极具杀伤力的武器就隐藏在我们的家中，就在我们的身边。这里所说的对敌工具是家中常见的一些物品。这些日用品如果使用得当且充分利用，会给犯罪分子有力的打击。

用日常用品打击犯罪分子还有以下优点：第一，比较好准备，生活中经常见到，而且经济实惠；第二，操作简单，不像一些武器需

要专门的训练和操作技术，而且不会违反相关的法律法规；第三，容易迷惑犯罪分子，易于隐蔽，比如一瓶胡椒粉，藏在手里比较容易，至于钥匙、哨子、烟灰缸等，危害你的人可能不会把它们放在眼里，想不到它还可以作为一种对敌的“武器”。

居家生活中，厨房、卫生间、客厅是相对密闭的空间，在这些地方遇到歹徒，由于空间狭小且不易呼喊、求援、报警，所以很容易受到歹徒更大的伤害。接下来，就让我对家中可以用来对敌的日常用具进行一一介绍，并将这些日常用具融入到居家环境中的厨房、卫生间、客厅内，让大家了解身处居家的这些地方如何御敌。

1. 擀面杖

夜幕降临，您可能正在自家的厨房内等待即将煮熟的可口晚餐(图 3-1)。这时，歹徒悄悄潜入室内，并用匕首威胁身在厨房的您。

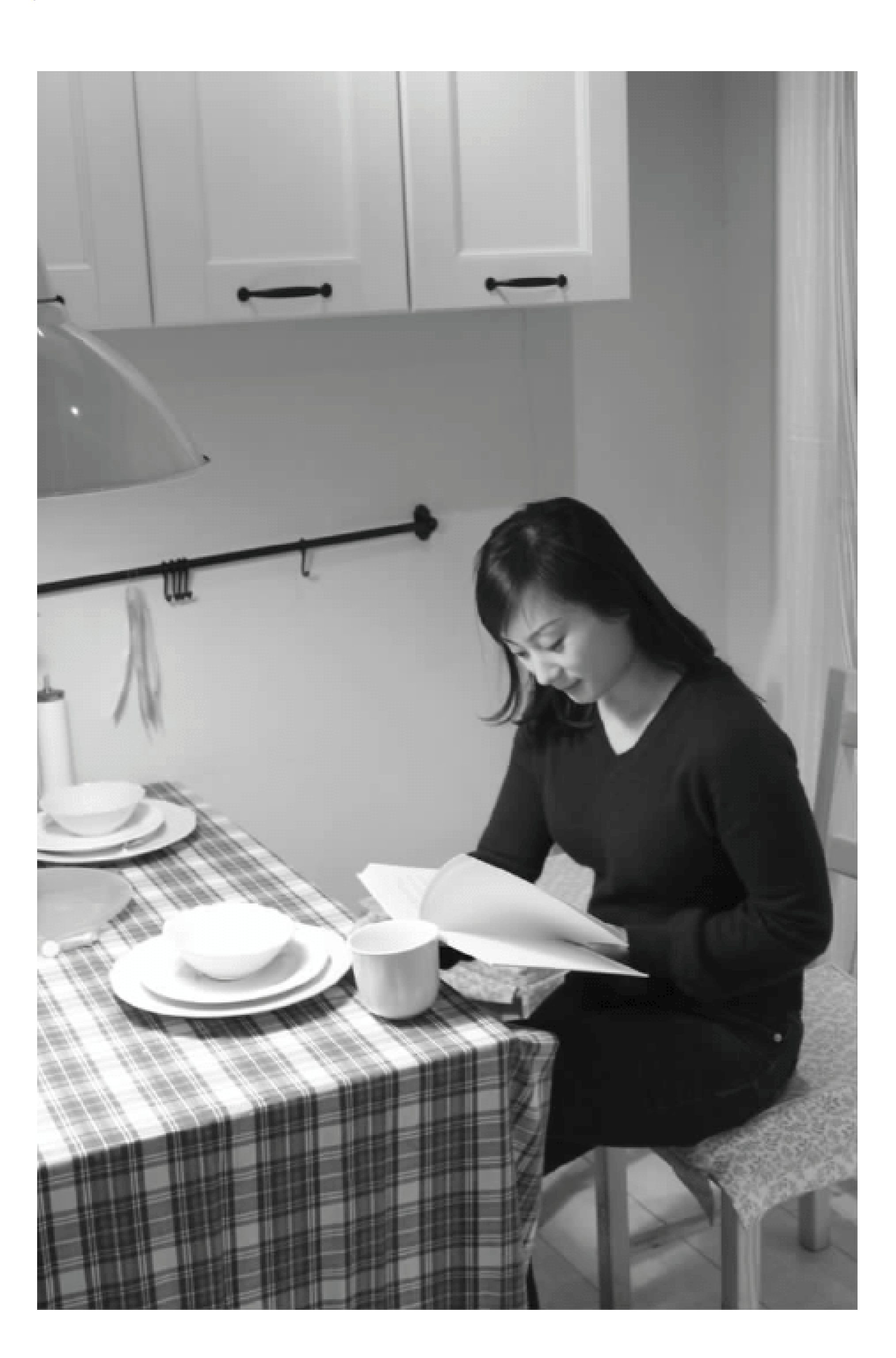


图 3-1

那么，不要慌乱，厨房内最唾手可得的擀面杖此时已不单单是件炊具了，更是我们保护自己的利器。擀面杖是很好的防身工具，容易操作，榆木的质地使得它坚硬无比。

当歹徒用匕首猛刺过来时，用擀面杖击打歹徒手腕(图 3-2)，注意，击打部位要准确(图 3-3)，击打手腕的目的是避免歹徒的凶器对自己造成伤害。击打手腕之后，顺势用擀面杖猛击歹徒头部(图 3-4)。



图　3-2



图　3-3



图　3-4

也许有些读者会有这样的疑问，既然在厨房中，那直接抄起菜刀与歹徒拼命不是更具杀伤力么？但我的意见是这样的，越是杀伤力大的东西，越不容易操作。而操作不好，就有可能被对手利用，这样会更加不利。

2. 雨伞

雨伞是家中最常备的日用品。常见的雨伞大致上有短柄折叠伞和长柄伞两种。由于把手的构造不同，防身招式也有所不同。首先，介绍三种长柄雨伞的握法，具体迎敌招式将在后文的第九章中图文并茂地为大家展示。

（1）阴阳握法：如图 3-5 所示，双手握伞，一腿后撤半步，拉开半身的架势。这是将雨伞当做刺刀，用刺刀的动作来牵制对方。这种握法的主要攻击部位是伞尖和伞柄。



图 3-5

（2）长剑式握法：如图 3-6 所示，这种握法是将长柄雨伞当做长剑来攻击敌人。

（3）日本军刀式握法：如图 3-7 所示，这种握法是将长柄雨伞当做日本军刀或者棒来使用。




图　3-6

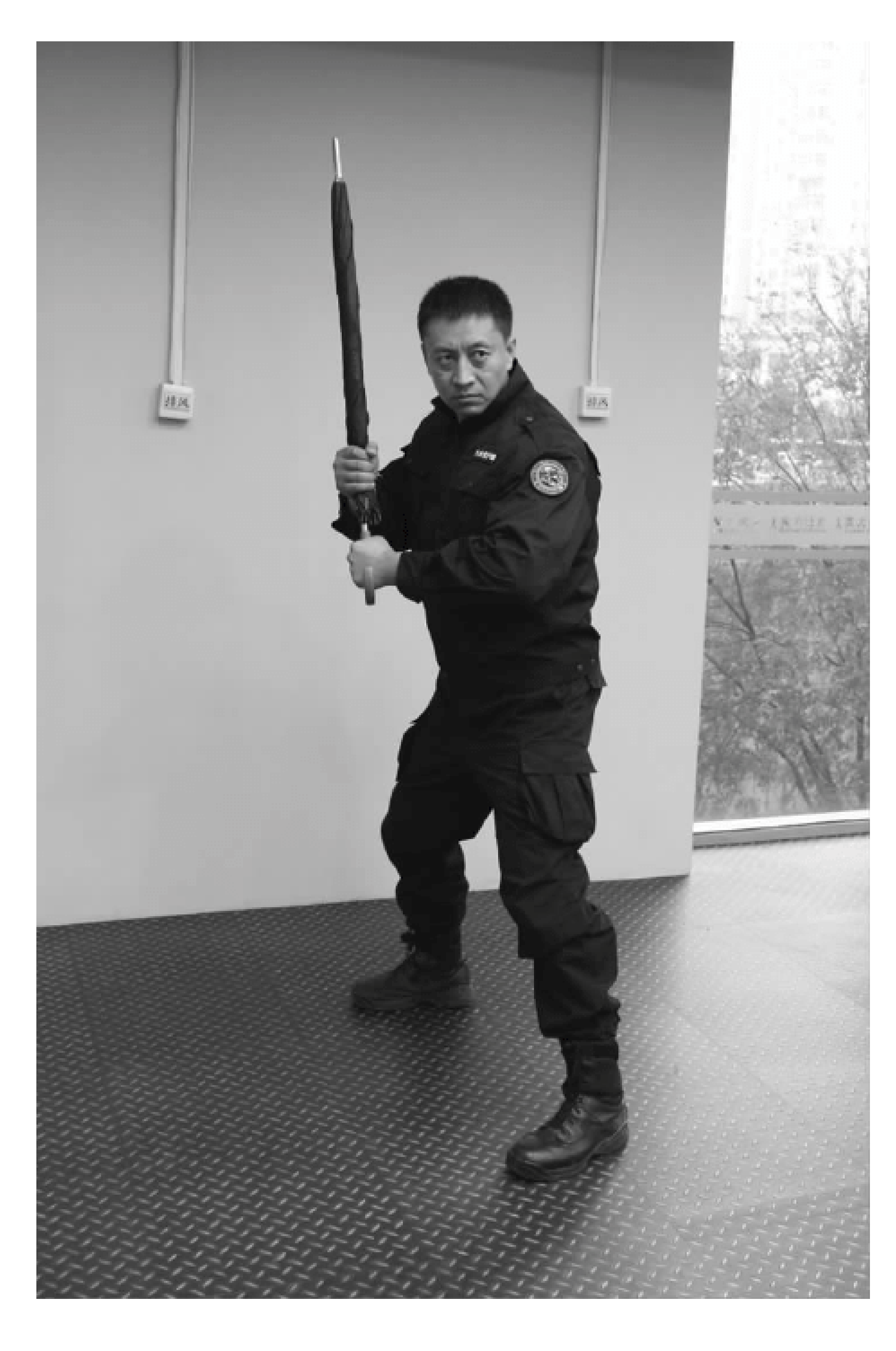


图　3-7

短柄雨伞作为防身武器的原理与“峨眉刺”类似。当遇到手持匕首的歹徒时，右手握雨伞警戒势（图 3-8）。微微侧身躲开歹徒刺来的匕首，用雨伞猛击其手腕（图 3-9），顺势插掌（图 3-10）。插掌的目的在于挡开歹徒持刀的右手，插掌的同时用伞柄猛击歹徒肋部（图 3-11），顺势用肘击打歹徒面部（图 3-12）。翻肘，用伞柄下砸歹徒颈部（图 3-13）。趁歹徒被击中颈部时，用雨伞从歹徒手臂下绕过，从而形成反关节控制（图 3-14）。用左手替换钩住歹徒手臂的雨伞，继续反关节控制，同时，用雨伞击打歹徒的颈部（图 3-15）。此时即可将歹徒制服在地（图 3-16），并用雨伞钩住歹徒手腕夺下匕首（图 3-17）。



图 3-8



图 3-9



图 3-10



图　3-11



图　3-12



图　3-13



图 3-14



图 3-15



图 3-16





图　3-17

3．烟灰缸

烟灰缸应该是室内比较常见的物品，恰当地使用，同样也可以产生巨大的杀伤力。使用时，先将烟灰缸藏好，瞅准机会，利用腕力掷向不法分子。另外，也可将烟灰缸包裹在一个背心、衣物、毛巾内，抓住一侧，将此当做“流星锤”来使用，对敌人进行击打。

4．钥匙

在居家遇到危险的紧急关头，钥匙的杀伤力绝对会让你吃惊，即使手无缚鸡之力的人都能够用它来保护自己，所以，它的最大优点就是操作简单，携带方便，而且不易引起犯罪分子的警觉。而且，当犯罪分子以各种借口骗取我们信任打开门之后，我们手中通常就握着钥匙串。

在使用时，将钥匙嵌入手指之间，这样一来，我们就相当于拥有了“拳刺”一样的武器（图 3-18）。用这样的武器攻击歹徒的眼睛、咽喉、太阳穴的话，很容易让歹徒受到严重的损伤，让其不敢小觑。



图　3-18

5. 哨子或便携式报警器

当犯罪分子企图侵害你时，吹哨子能引起周围其他人的关注，哨子的作用就是让人关注，而使得企图侵害你的人不敢接近你，是一个小型的警报器。所以，为了居家生活的安全，家中最好能备有哨子或便携式报警器。

6. 各种喷雾器

各种喷雾器、发胶、啫喱水、杀虫剂、易燃的喷雾剂均可以起到防护的作用，不过一定要注意，使用这些东西要突袭，并看好风向，攻击前要隐蔽好自己的武器，使用之时要做到我们前面说的稳、准、狠，对准眼睛、鼻子等要害部位，步法快速移动，进行有效的攻击，攻击后步法快速后撤。

请各位读者想象一下，通常情况下，各种喷雾器最多放置在居家的什么地方呢？我想，很多家庭都把发胶、啫喱水等喷雾器放在居家的卫生间内。下面，就用实战图教会大家如何用喷雾器保护自己。

一个人在家时，歹徒悄悄潜入室内，并准备从身后偷袭正在卫生间洗漱的你（图 3-19）。卫生间的洗漱镜让我们发现了歹徒（图 3-20），这时，手边的喷雾器就成为了我们的防身武器。通常，卫生间都会有剪刀等日用品，我们可以与喷雾器配合使用（图 3-21），注意，就像前文所讲，攻击前要隐蔽好自己的武器。迅速转身，用喷雾器喷向对方眼部（图 3-22），歹徒瞬间的迟疑为我们下一步进攻提供了时机。避

开刺来的匕首，用握有剪刀的右手攻击歹徒手腕（图 3-23），顺势肘击歹徒（图 3-24），并用剪刀猛扎歹徒太阳穴（图 3-25）。



图　3-19



图　3-20



图　3-21



图 3-22



图 3-23



图 3-24



图　3-25

卫生间内放置一把剪刀和发胶、啫喱等喷雾器，既方便日常洗漱，更是提高了我们在居家生活的安全系数。

7. 消防灭火器

在出现小型火情时，灭火器可以快速地控制火情，在有坏人时，也可作为防身武器。所以说，在家中备有一个灭火器，等于是为居家安全请来了一个保护神。关于火灾中灭火器的使用方法，将在本书的后续章节中详细介绍，在此，就介绍一下如何用灭火器作为防身武器攻击歹徒。

日常生活中，通常将灭火器放置于客厅中(图 3-26)，因为客厅的电器比较多，是居家环境中易发生火情的地方。将灭火器放置在客厅的沙发旁，也可在有歹徒入室时迅速握在手中迎敌(图 3-27)。



图　3-26



图　3-27

首先，避开歹徒的凶器（图 3-28），手握灭火器猛击歹徒的腹部或者裆部（图 3-29），待歹徒因疼痛弯腰时（图 3-30），用灭火器猛击歹徒后脑（图 3-31）。歹徒后脑被金属质地的灭火器猛烈一击，我们就赢得了逃跑寻求救援或者报警的机会。

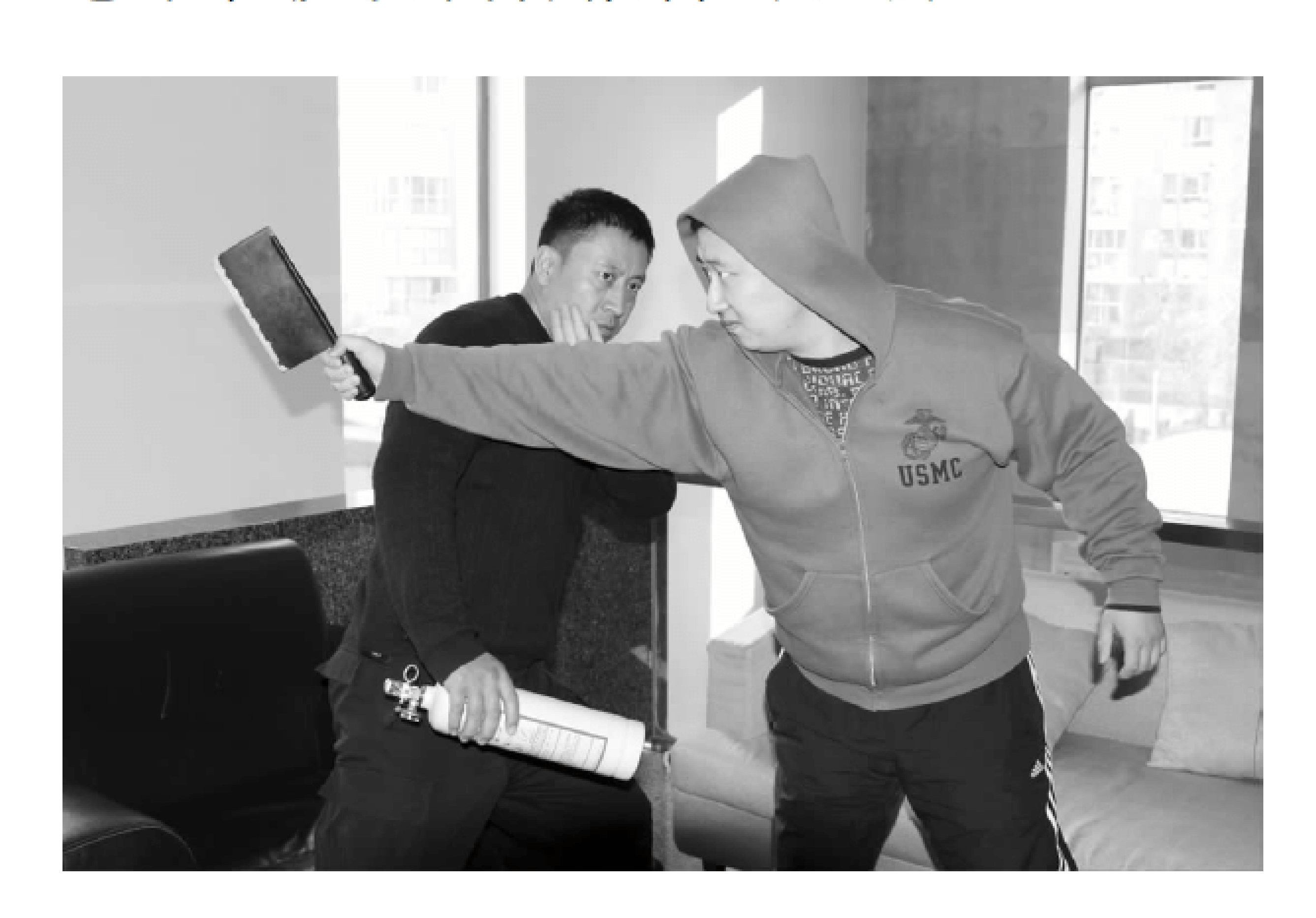


图　3-28



图　3-29

8. 居家棍状物

居家常见的棍状物有高尔夫球杆、棒球棒、曲棍球球棍、太极剑、双节棍、三节棍、臂力器等。这些东西可能跟个人爱好有关系，不一定人人都有，如果你家里有这些东西，在遇到危险的时候都可以让它们临时出来反串一下防身工具。



图　3-30



图　3-31

这些工具都有可能一解燃眉之急，另外需要配合一些动作以增强它的打击力。

作为生活用品，在日常家庭中，它们不会有太多，但如果你有意多储备一些放在家中不同的位置上，不论在什么位置遭到威胁，都可以快速地取到称手的防身“武器”，便于防御反击。如果要专门隐藏一些“武器”，有一个原则，就是在经常出入的地方、便于隐藏，能轻易拿到手的地方隐藏这些“武器”，而且这些“武器”自己要用得顺手。你买了十根擀面杖放在家中，用来防护，结果当强盗突然进入家里时，你都记不起来放在什么地方了，那还怎么使用这些“武器”进行反击呢?

从保镖的角度来说，对敌工具的布置越周密越好，到处都有你可以用来对敌的工具，那无论你面对什么样的罪犯，只要在你家中，你就可以轻而易举地获得增强自己攻击力的武器。

第三节　居家安全战术应对

一、居家安全战术概述

1. 居家安全战术基本意识

战术就是为了达到战略目标的手段，所安排的作战具体部署和克敌制胜的谋略。我们这里体现的就是为了不让侵害人达到侵害我们的目的这个“大战略”，所采取的防御手段及措施。

可能有些人觉得生活中又要注意这个又要注意那个，实在是太麻烦了，这不成了草木皆兵了吗?

其实不然，在生活中只要我们稍加注意，就会避免很多危险。但有时我们注意了，依然还是被侵害了，罪犯是狡猾的，当我们真的被犯罪嫌疑人控制了，我们要沉着地应对。当危险找上门的时候，我们要有如下基本战术意识：

① 诱骗犯罪嫌疑人进入圈套；

② 寻找机会，瞄准要害，突袭重创对方；

③ 假意配合，寻找机会进入安全室；

④ 转移对方视线，将求救的纸箱踢下楼去。

2. 报警、呼救等的注意事项

在发生危险的时候,我们都会想到报警,寻求警察的保护。但由于我们高度紧张,往往打通电话只是说“有人抢劫我”就挂掉了,没有将具体的信息完整地描述出来。你可能会说,哪有时间说啊,但报警时你必须要将基本信息告诉民警,这很重要!尽量说清自己的姓名、电话、受侵害的位置、所遇险情的具体情况,犯罪嫌疑人的体貌特征、人数、所携带的武器。关于报警的内容将在本书第十一章有详细的介绍。

二、居家安全战术部署

当危险找上门来时,我们应该如何应对呢?我建议您将家建立成一个堡垒。首先我们要在家里设计一套安全系统,你可能会觉得这样做是不是太夸张也太麻烦了。可能这一生都遇不到这样或那样的犯罪侵害,但你要想一想,如果你遇到一次,而恰恰就这一次,你由于大意或懒惰没有预防却丢了性命或受到了伤害,恐怕你就没有什么机会了,我们是否有足够的本钱去冒这个险呢?人的生命只有一次,你只有一次冒险的机会!

设计家庭安全系统要达到两个目的:一是能够有效阻止危险的侵害,规避危险;二是在危险无法规避的时候,能够让自己的情况迅速为外界所知,如呼救和报警,这样就将犯罪分子暴露,让他们对自己的行为有所忌惮。要达到这两个目的,建议采用以下既简单又实用的方法。

1. 安装监控器

给家里都安上眼睛,也就是说装上监控器。都在哪儿装呢?

(1) 家里的门上一般都有猫眼,以便对外观察,但有些团伙入室抢劫作案,先让一个貌似和善的人在门镜那儿,其他人都躲在楼道的角落,等你大意开了门,其他人一拥而上,将你快速控制。所以我建议门的侧方对准楼道,装一个隐蔽的小型探头,这样楼道里

的一切尽收眼底。当你想出门时，也可以先看看有没有可疑人员在楼道里徘徊。

(2) 家里的各个房间如可能的话也尽可能地装上，主要是客厅、通道，这样如果有贼人进入家中，你被动地将自己所在的房门关紧，以确保自身安全外，还可以观察到贼人所在位置，正在干什么，你要采取的行动。

2. 安装报警装置

发现问题后，如何报警让外人知道自己有危险呢？这就要配备报警装置了。防盗报警系统是用物理方法或电子技术，自动探测发生在布防监测区域内的侵入行为，产生报警信号，并提示相关人员出现侵入行为的区域位置。

在门窗处加装红外对射报警器、红外感应报警器、门磁开关等，这些报警器在第一时间发现有入侵者不会发出警鸣声，而是秘密地自动拨打房主设定的十个电话号码，因现在市场上卖的这些警报器有与电话系统连接的设备，如你设定的第一个是自己的手机，他会连续拨打十次，当你看到家中无人却是家里的座机在打你的电话，你也就知道发生什么事情了；如果你没听到，它会继续依次拨打如办公室、小区保安室、派出所等电话。

在窗外加装一个小的扩音喇叭，线要连接在密室中(下文会介绍密室的设计)，如果你被迫跑进了安全室中，可以使用提前准备好的警报器对外拉响，让小区的邻居听到。

3. 设置密室

普通百姓也需要安全密室吗？你会发现，当在家里被侵害的时候，你突然发现被坏人追得满屋子乱跑，却找不到一个安全的所在。密室对于规避危险和暂时躲避强势敌人的攻击都有很大的作用。“密室”可以用来藏身，保证自己不会因为准备不足而受到侵害，也可以对付突如其来的地震、火灾等。

（1）如何选择密室

如果你有一个充裕的居住空间，有一个“密室”相对来说会更加容易一些。如果你的居住空间不那么充裕，设置一个“密室”也是可能的，最好的场所就是洗手间。洗手间的空间相对狭小，四壁支撑力量大，建筑结构更坚固，并且有充足的水源，可以使你在这里坚持得时间更长。

（2）密室如何设计

密室的门一定要坚固，不要有玻璃。若是“密室”的门不坚固，甚至是一个玻璃门，会很容易被犯罪嫌疑人破坏，这样就适得其反了。在门锁的上方要有一个孔，有一个活动的盖子平时就可以盖好，在罪犯进行撬锁时，就可以突然进行反击，用提前准备好的一个小长矛突刺对方，使其受到重创。

（3）密室中的必备物品

① 水源。这是在关键时刻能够救命的东西，如果以卫生间为密室，这个条件一般来说都是具备的。

② 通讯设施。密室中要有相应的电源设备，比如电源插头、充电器等等；一个常备的手机，并且要经常检查话费和电量是否充足，以便有危险时跟外界联系或者报警。

③ 便携式警报器。在军品店中就可以买到，大约200元，跟普通的警报器相比，它的警鸣声更大——以便向外界求援和震慑企图对你实施侵害的犯罪分子。

④ 强光手电。

除此之外，要有一定量的食物、饮用水和医药箱的储备，并且能定时更换——易于存放的食物如军用压缩饼干或普通饼干，街上的军品店就有销售军用食品，几瓶矿泉水，一些常用药和自己特别需要的急救药就足够，不占空间，也不影响日常生活也不浪费你很大的精力，但当遇到危险，包括一些自然灾害如地震、火灾等它会起到十分巨大的作用。

再理想一点，如果有条件，在密室中装一个监视器，可以随时观察到家中主要房间的情况。

当你遇到危险的时候，拥有一个“密室”就可能让你转危为安。做自己的保镖，不能靠运气和侥幸，而是靠平时的细致和准备。

4. 预备报警纸箱

在阳台上事先准备好一个大纸箱子，在侧面用醒目的笔写上地址并告知我有危险，请报警救我！为何是纸箱子呢？因为其他物品被踢下楼去容易砸伤过往行人，纸箱子又大又明显，也不会砸伤人，安全可靠。另外，还要准备一些空的罐头瓶或易拉罐，如果有人从阳台进入不小心会触碰这些物品，我们就会听到响动以做准备。

提示：

配备家庭应急包并放在方便取放的地方，对于构建家庭安全体系非常重要。应急包中应准备的物品有：手机、手电筒、干电池、打火机、急救药品、绳索、压缩饼干、瓶装饮用水、重要证件复印件、重要电话号码簿。

第四节 防范上门盗窃

此节内容是对前文的一个补充。上门盗窃是居家安全受到威胁的最大因素，很多恶性犯罪事件都是因为上门盗窃而引起的，因此，本节将“如何防范上门盗窃”单独提炼并浓缩为表 3-1 提醒广大读者注意。

表 3-1 防范上门盗窃注意事项

	新建住宅防盗	老旧住宅防盗
防盗门	如前文所述，防盗门要安装横插销或防盗链，到家之后请务必插上。	很多老式住宅多为一个总门里住有多户人家。通常，总门都是未装防盗门。在此，请一定不要有侥幸心理，越是老旧住宅，越是要安装防盗门。

续表

	新建住宅防盗	老旧住宅防盗
窗户	养成随手关窗的习惯。最好给窗户安装防护栏。	老旧小区的房屋陈旧，门窗多为木质结构且窗户锁具会有生锈老化的现象，请及时更换。
来访人员	新建住宅免不了经常有物业人员、装修工等来访，一定要提高警惕，核对身份后再开门。	老旧小区房屋出租较多，居住人员相对复杂，且作息时间无规律。一定要提高警惕，将可疑的陌生人拒之门外。
信箱	及时清理信箱内的各类广告、传单，很多小偷会以此来作为家中是否有人的依据。	老旧小区可能没有住户独立的信箱，那就要及时清理插在门上的各类广告和传单。

第五节　如何应对电梯间的安全隐患

居家生活中，电梯是我们经常忽略的安全隐患。日常生活中要经常面对电梯这个公共设施，但是我们对于电梯所潜藏的危险意识不够。归纳起来，电梯带给我们的安全隐患来自于两个方面：①电梯故障导致的坠楼；②封闭空间内的犯罪。

一、如何应对电梯坠楼

在乘坐电梯的过程中，万一遇到因停电或者电梯故障而发生电梯坠落时，千万不要惊慌，更不要放弃希望，一定要牢记以下几点：

① 当电梯因为故障而发生坠楼时，赶快把每一层楼的按键都按下，这样一来，电梯就有可能在“蹲底”前某层停住。

② 如果电梯内有扶手，请一只手紧握扶手。这样一来，你就不至于在下坠过程中因为重心不稳而摔伤甚至骨折。

③ 整个背部与头部紧贴电梯内墙，呈一直线。利用电梯的墙壁作为你脊椎的防护，以免在下坠过程中使脊椎受到损伤。

④ 电梯下坠时，不可双腿笔直站立，膝盖要呈弯曲姿势。因为

韧带是人体内唯一拥有足够弹性来抵抗这种冲击的组织，因此借助膝盖弯曲可以承受的重击压力要比直接用骨头所能承受的压力要大得多。

⑤ 即使电梯停止坠楼了，也不要强行打开电梯门，更不要轻易把手或者头伸出电梯门外，否则当电梯突然启动时很有可能发生更大的危险。

二、如何应对电梯内的犯罪

1. 电梯内犯罪的特点

现在，很多小区的电梯都已经安装了监控设备，有保安对其监控。但也有一些老式的电梯还没有安装监控设备，而且通讯信号也不是很好，这就给一些不法之徒提供了可乘之机。电梯间是一个相对封闭的空间，在电梯内，外界救援和自身逃避都会受到很大限制。所以提高警惕是电梯内进行自我防护的前提条件，把危险排除在发生之前是电梯内进行自我防护的最好选择，这也符合“BBSTS”法则中规避风险的原则。

一般在电梯中发生的恶性侵害事件有两种：一种是犯罪分子使用暴力，直接攻击受害人，比如直接从身后搂住受害人的脖子或者手持凶器，然后进行非法的人身侵犯，其目的性非常强，大多是以劫财为目的，且手段十分强硬；另一种就是在不使用暴力的前提下，对受害人实施人身侵犯，大多是挑逗和调戏女性实施流氓行为。

在电梯中遇到侵害，尤其是单身女性在电梯中遇到性侵害，不要惊慌失措，更不能忍气吞声，要与犯罪分子斗智斗勇，并进行反击。逃避和妥协，只会让犯罪分子更加肆无忌惮，不敢进行反抗，受害人可能会受到更大的危害。那么，对于不会功夫或者柔弱无助的受害人来说，究竟怎样才能摆脱电梯间的险境呢？

2. 如何摆脱电梯间内的犯罪

（1）电梯开门后，如果电梯间内有一个面露凶相或者贼眉鼠眼

的男人，建议你最好退出来，等下一班或者搭伴进入电梯。

（2）女性独自乘坐电梯，当有陌生男人进来时，要与其保持至少半米以上的距离。据我多年的观察，女性乘坐电梯时，通常都习惯性地面对电梯门而背对电梯间的厢体。这是一个非常错误的站位方法，会给犯罪分子可乘之机。

正确的站位如图 3-32 所示，身体的一侧靠向电梯按钮的控制面板，另一侧对着电梯厢体内的可疑分子。身体的一侧靠向电梯按钮控制面板的目的是：如果遭遇袭击，用手臂快速按满所有楼层的按钮，使电梯每层必停，增大自身逃生和求救的概率。



图　3-32

（3）侧对可疑分子时眼睛要盯着眼前区域，同时用余光观察电梯门映出的可疑分子的身影。这样做的目的就是避免目光紧盯可疑分子使其恼怒而发动攻击，同时也可第一时间观察到可疑分子的任何举动，一旦可疑分子发起攻击，我们可以立刻察觉到。留心观察电梯内可疑分子举动的同时，将防身钥匙等“武器”握于手中（图 3-32 中的女子已将钥匙握在手中做好迎敌准备），处于警戒状

态，随时准备发起反击。可有意识地使用手中的包、书本或外套等物品遮掩胸部。

（4）如果受到歹徒的攻击，应尽量避免徒手与其搏斗。如果女性无法避免深夜独自乘坐电梯，应有意识地准备好一些可以作为武器的日用品来保护自己，例如钥匙、雨伞、笔等。我不建议随身携带刀具、匕首等武器，因为这样很容易伤到自己，也容易被犯罪分子利用。

（5）若与歹徒发生撕扯、扭打，应尽量使歹徒的面孔面向电梯中安置的摄像头，为日后尽快抓捕歹徒提供有力的线索。

提示：

电梯间防范性侵犯口诀：小小钥匙把身防，遇到歹人不怕强；抠抓掠带凶又狠，要让歹徒无处藏。

第四章　独自夜行安全攻略

人们对于黑暗有着本能的不安全感。在黑暗中，我们不能很好地观察周围的环境，从而无法作出相应的判断，这就让我们规避危险在实施起来有一定的难度。

我们在日常生活中应尽量走灯光明亮、来往行人较多的道路，对于黑暗、偏僻的地方要有所戒备，且最好结伴而行，不要单独行走。但是如果不可避免地必须要走这样的黑灯孤巷，我们应该如何构建自己的个人安全体系呢？不同的环境中夜行，不同的环境面对的犯罪分子是各有特点的；侵犯人身安全和危及财产安全对我们造成的损失程度也是不一样的。因此，我们采取的防范措施和应对方法也有所不同。本章将从夜间街道、黑暗的胡同、地下通道、夜晚的楼道等一系列典型场景逐一讲解独自夜行时规避危险以及自卫的具体方法。

第一节　夜间街道

独自一个人走在深夜的街道，为了规避危险需要细致的“观察”。黑灯瞎火的街道上应如何观察呢？方法是“看”和“听”的结合。通过“看”和“听”来判断这条黑暗的大街上有没有异常和需要注意的情况发生。比如前面有没有可疑的人员？有没有两人乘坐并缓缓行驶的摩托车？有没有疾行的车辆？路边有没有停泊可疑的汽车？

同时，也要结合你所了解的情况，考虑整条街的治安状况，有没有便于报警和求救的场所。如果你只是偶然经过，对这一带的

环境并不了解，那就需要更加谨慎一些，多留点儿心眼，最好不要向陌生人问路，更不要轻易地让陌生人带路。

如果这条街道是回家的必经之路，也不能因为对环境的熟悉而大意，危险很可能是因为疏忽而导致的。而且，你最熟悉的道路也正是犯罪分子最便于利用的道路。犯罪分子会利用你的行动规律，从而选择最佳的犯罪时机对你进行侵害。只有时刻遵守“规避危险”的原则，脑中时刻存有防范意识，你的安全系数才有可能稳定在一个较高的级别。

下面，是给需要独自走夜间街道的人们的一些安全建议：①随身携带一个手电，最好能养成带强光手电的习惯；②包里最好装有一件可以用来防身的东西，用来防身的东西可以是一本厚一点儿的杂志或是一串钥匙；③走夜路时，尽量远离墙角、树丛、灌木丛等易于隐蔽和躲藏的地方；④不要因为夜间马路上车少而抄近路穿行走机动车道，因为夜间的汽车虽然少，但酒驾的车辆要比白天多很多；⑤如果有车突然停在你的身边，要快速移开，保持安全距离，不要让陌生的车辆或摩托离你太近；⑥提前打一个电话告诉家人你的位置和到家的大致时间，以防出现问题家人不知道情况，无法及时报警。

面对威胁我们要重视起来，但也不要自己吓唬自己，让自己的神经过于紧张。当你走在黑暗的街道时，你要告诉自己，我所做的一切只是预防，我只要认真地履行好观察警戒，做好战斗准备就可以了，我很幸运的，什么也不会发生。让自己的心态放松下来，这样才能做到沉着应对。

遇到不怀好意的男人挑逗，要及时斥责，表现出自己应有的自信与刚强。一旦不幸受侵害，不要丧失信心，要振作精神，要尽量记住犯罪分子的外貌特征。如身高、体貌、口音、服饰以及特殊标记等等。要及时向公安机关报告，并提供证据和线索，协助公安部门侦查破案。

第二节　黑暗的胡同

在北京，大大小小的胡同纵横交错，有街巷名称的就有 4000 多个，织成了荟萃万千的京城。各种各样的胡同千奇百怪，有的胡同长几公里，有的胡同只有几十米，最窄的胡同最窄处只有 0.4 米。在狭窄的胡同中，如果两个人相遇，只有侧着身子才能过去。还有些曲折幽深的胡同呈九曲回肠之状，像九道弯胡同，其实不止九道弯，应该有 13 道弯呢，能把生人转晕了。胡同的特点是空间相对狭小，遇到坏人时，不易躲避，有时很难发挥格斗等技术优势。胡同深深，胡同深处是无数温暖的家，但也蕴藏着无数的杀机和危险。

夜间街道与黑暗的胡同有很多相似的地方，但最大的不同点在于：黑暗的胡同中有更多的拐角和墙角，这些地方更便于犯罪分子进行隐蔽。

因此，前文中所讲的行走在夜间街道的安全建议对于黑暗的胡同同样适用，但行走在黑暗的胡同中还要学会利用手电进行照明以及采用正确的步法行走。此处提到的战术“手电和正确步法”请读者一定要用心体会，切不可有“手电和步法这么简单的事情还要占用篇幅来讲”的错误观念。本节中的内容都是我从特警 CQB 的搜索战术及战术手电的使用方法中提炼出来的。

一、手电实用的战术方法

1. 拐弯转角的照射方法

在黑夜中行走到胡同的拐弯处时，要“走大角、不走小角”。也就是说，凡经过拐角或黑暗处，不要擦着墙角转弯，而应该画一个弧线转过。如果拐角后面猫着一个歹徒，画大弧线式的转弯，就能给自己留出足够的反应空间和时间。

明白了“走大角，不走小角”的道理之后，我们就能够掌握拐弯转角处如何应用手电照射了。首先，用手电照射拐角对面的情况，

确保拐角对面是安全的，这样我们就能放心大胆地“走大角”。当“走大角”走过一定弧度时，不要急于拐进去，要先用手电照射可能藏有歹徒的拐角，并顺势向胡同深处照射，确保安全后再前行。

安全地转过拐角之后就要行进到胡同中了，此时，就要采用另一种照射法——间接式照射法。

2．行进间的间接式照射法

如果一直开着手电前行，躲在暗处的歹徒就可以轻而易举地通过手电打在地上的光斑远近判断出你的位置，从而更轻易地选择合适的时机对你“下手”。所以，黑夜在胡同行进时要采用间接式的照射法。

首先，先用手电筒照射远方以及怀疑可能藏有歹徒的拐角处、堆放的杂物旁。然后，照射眼前3米左右的范围，观察有无阻挡前进的异物。确定安全可行后，关上手电前行。走到刚刚通过手电观察过的，重复刚才的照射方法。

这样一来，我们既可确保自己用手电观察了前方情况，又避免了让歹徒利用了手电的光线。

二、行走的步法要求

在黑暗的环境下行走，一定要提高警惕，不可只顾埋头前行。要学会用余光观察周围情况，行走路径采用“之”字形，以便很自然的轻微转体观察周围情况。

最后请牢记，不要轻易和胡同内的陌生男子交谈，不要轻易答应普通异性朋友的深夜邀约。如果遇到危险，首先要镇定，观察对方的意图和基本情况，是寻衅滋事还是劫财劫色？对方手中有没有凶器？对方是几个人？观察有没有可以利用的逃生路线？观察有没有寻求支援的途径等等。如果遭遇劫财，在敌强我弱的情况下，他只是想要钱，一定要把财物给他，切不可将他激怒，否则他不想害人也会害了，然后尽量多地记住他的特征。在给他财物时，一定要往胡同出口的反方向扔，随后趁机跑掉，然后报警，被打劫后

不要惊慌失措，牢记坏人的面貌、体貌、行动、语言和衣着特征，及时向 110 报案，并向亲友和附近的人求助。

第三节 地下通道

夜间的街道至少还会有少量行人和车辆路过，黑暗的胡同两边至少还有可以寻求救助的住户。与二者相比，夜间的地下通道更加封闭，且里面可能有流浪汉、乞丐、逃犯等住宿，所以充满了更多杀机和危险。

遇到危险时，无论是劫财还是劫色，我建议大家首先考虑的是个人的生命安全，一定要冷静，防止受到危险的最好方法是不要接近危险。夜间，尽量要避开偏僻黑暗的地下通道，尽量绕道而行。

但有时必须要通过地下通道这种危险的路段时，就要做好相应的准备。所以，当你发现地下通道内有一些可疑的人时，要提高警惕，这时就能用得上自己随身携带的那些小工具了，钥匙、杂志、雨伞、签字笔、发针等都可以藏在手里，若是碰上这些可疑的人强行攻击，那就伺机反击（如何用这些日常生活中的小物件保护自己请参见本书第十三章）。但要注意，这是在万不得已的情况下的选择。在行进间对可疑的人员要保持安全距离，至少 3 米，并且始终注意观察他们的动向，你的眼神要坚毅、勇敢，很多时候歹徒在选择目标时，他们也是选择那些看似很弱的群体，如果他们看到你是很警惕的，过来时像是随时准备战斗的状态，手里好像还拿着什么武器，并且与他们保持着一定的距离，这样，他们就会感觉到实施有难度，就会犹豫，有可能放弃侵害你的想法而选择下一个目标。

坏人打劫事先有充分准备，而你却没有；坏人在暗处，你在明处；坏人处于主动地位，而你处于被动地位；坏人通常结伙作案，而你却是独自前行，在这种情况下，显然是敌强我弱的。在这里，我要告诉朋友们，不要杞人忧天，但必要的防范和准备是必不可少的，多学东西就会有自信，正所谓艺高才会胆大，所以做好准备是必要的，不打无准备之仗。

学习一些防身术是非常有必要的。我想很多朋友每日忙于工作,没有很多时间训练,又没有格斗的基本功。因此,这里教给大家的是一些简单、易学、易掌握的方法,在工作之余,同事朋友之间反复演练至熟能生巧,关键时刻大胆使用,下手做到"稳、准、狠",一定会使你转危为安的。

第四节　夜晚的楼道

和前文中提及的三种情况不同,楼道中的危险多数是尾随抢劫,犯罪分子可通过跟踪尾随直接来到被害人的家。楼道中的犯罪主要发生在老的小区老式的楼房里。老旧小区的楼道环境通常都是昏暗的灯光或根本就无灯光,这为犯罪分子的藏匿创造了条件。辗转的楼梯,也使歹徒更容易下手。所以我们需要做几件事尽量规避可能的危险。

① 如果发现有人跟踪,一定要往人多的地方走,可以横穿马路,必要时可多次横穿、变换行走路线,来验证你的怀疑,如果你仍然担心,可以走到附近的商店、银行,这里有监控设备,如果有侵害,就会记录下来罪犯的特征,进入后再打电话向家人、朋友求助接你,如果附近有警察也可向他们求助。如果确实有人跟踪,一定避免让其尾随至你家的楼道内。

② 平时可携带一个便携式警报器或哨子,有危险情况时可以使用它吓退坏人,引起路人注意。

③ 接近家门时,注意观察身后,使用折返法,确定无人跟踪再开门进家。

如果你是一个人进入楼道,首先注意有没有人尾随、跟踪。如果有可疑人员尾随你,可以到了自家单元门口不进去而多走一点,然后突然转向再往回走,看一看他有何反应,确认可疑,先不要进入楼道,往大街上人多的地方走,同时给家人打电话接你。

如果家里没人或者是合租的房子,跟舍友关系也不紧密,不好意思麻烦人家怎么办?那你要准备好防身武器:强光手电、钥匙、

哨子,这三样武器可以同时使用。在楼道里,你被突然出现的歹徒截住,在截住的瞬间,你的强光手电快速地照射他的双眼,同时钥匙狠命地扎向双眼(钥匙的攻击技法会在第十三章中图文并茂地为大家讲授),嘴里的哨子快速地吹响。歹徒在实施行动的开始,还没有做好准备,却遭到了立体的反击。钥匙的攻击要狠,要连续不断;哨子要响,吹得他胆战心惊,歹徒最怕的就是声音,这会扰乱他的意志,动摇他的决心,也会惊扰邻居出来查看。要知道,犯罪分子也是一个普通人,有多少愿意知难而进、玉石俱焚的?他们最不喜欢的也是冒险。记住:沉着、冷静、果断、出手要狠,他不失败你就受害,狭路相逢勇者胜!

第五章　公共交通安全攻略

第一节　如何安全乘坐公交车和地铁

一个城市中最拥挤的地方在哪里？我想，很多人都会回答：公交车和地铁上。的确，像北上广这样人口稠密的大城市，“拥挤”几乎成了描述公共交通车厢内环境的极具代表性的词汇。

拥挤的环境，以及人与人之间接近于零距离的接触，无疑给我们的个人安全带来很大的隐患。公共交通上经常遇到的犯罪事件严重威胁着我们的人身和财产安全。扒手盗窃、性骚扰，甚至近年还屡次出现的公交车上纵火事件，这使我们在乘坐公共交通时有了一种不安全感。乘车时如何防范危险的发生成为我们必须要深入思考的问题。

公共交通上的一个显著特点是：空间狭小，人员众多且人员流动性大。这有利于违法犯罪的隐蔽作案和逃离现场，而不利于受害人躲避和反击。

但是，在公共交通上，只要采取一定的方式方法，有充分的自我防护意识，一样可以规避一些危险。

一、如何应对公交色狼

1. 选择合适的位置

首先，上车之后要选择合适的位置，即有利于保护自己的位置，这样做可以减少威胁的来源。那么，什么样的位置才是最合适的位置呢？答案是利用车体保护自己，使自己的背部贴近车体的地方就是最合适的位置，如图 5-1 所示。



图　5-1

在自然界中,防御性动物都有个共同特点,那就是双眼都长在头部两侧分开看东西的。这些动物所看到的物体轮廓和人类基本相似,但它们的视野却比我们要宽广得多。大部分有蹄类和反刍类动物都有全方位环视的能力,如马匹、长颈鹿、兔子、羚羊等,它们在警觉性方面很敏锐,即使在四周很远的地方出现异动,都不能逃出它们的视线。而食肉的攻击动物却没有这种环视能力,如狮子、老虎、豹子等猫科动物,因为它们在大自然中是强者,在荒野里没有需要防范的对手,它们要具备的就是集中注视力,准确地估计距离,捕获猎物。而人类视野也不过 120 度,没有环视能力,但却要防御 360 度的范围,这就增加了警戒难度。所以,利用车体保护自己,使自己的背部贴近车体的地方,防御面就是眼前 120 度的范围,身后就是安全的,这样最适于我们进行防御。

2. 采用合理的站姿

另外,合理的站姿也是避免受到侵害的重要手段。从人体防护上讲,最难防护的是后背,我们不具有环视能力,身后突然有袭

击很难快速做出反击，所以在狭小的空间里，合理的站姿要尽量避免暴露后背。

如果车上突然上来很多人，也要注意利用站姿来保护自己，可以选择侧身，用手臂护住身前，让自己暴露的身体面积尽量小。有手提包或者背包的，用包护住自己身前和敏感部位，并用一只手臂护住包、另一只手臂顶住包，不让包完全贴在自己的身上，这样一来，一可以让你有足够的空间观察身前是否有别的情况发生；二可以保护包内物品的安全；三可以用包保护身体的敏感部位，防止被一些心怀不轨的猥亵男侵犯。在拥挤的车厢内，要注意站姿的随时调整，尽量不暴露或者少暴露自己不便于防守和易于被侵害的部位，请带有提包的女性读者一定学会乘坐公交时的合理站姿，如果采用图 5-1 中那样的站姿，我们就能提高自己的安全系数。

另外，也可选择靠近有安全感的人周围，远离自己不信任的人。例如靠近乘务员、解放军、警察、老年人、中年妇女，一般来说是可信赖的；在夜晚乘客较少时尽量选择靠近司机的位置上。

3. 面对性骚扰的反应

公共交通上会遇到性骚扰，受害者大多数是年轻女性。性骚扰的动机一般分为对眼前的女性感兴趣的，想交往认识的。另一种是有心理疾病，行为变态的。无论是哪种的性骚扰，受害人的态度要坚决、干脆。

怎样避免公交车上的性骚扰，对于许多年轻漂亮的女性来说，是出行安全中不得不考虑的话题。

当你感到某人的手或者身体的某个部位在你身上蹭来蹭去的时候，不要迟疑，请迅速作出如下反应：

（1）第一步，眼神警告

转头怒目盯着那个对你做出不雅举动的人，淑女也要坚毅、果断，用眼神、用表情显出一种愤怒和非常厌恶的情绪，一定要显现出一种不容侵犯的正气，正所谓“邪不压正”。相反，如果你的眼神

中流露出一种犹豫和迟疑，就会让对方误会，使对方更加肆无忌惮，这是对自己十分不利的。一般情况第一种骚扰是不会再继续了，但第二种骚扰可能还会继续，但也不会那么肆无忌惮了。

（2）第二步，离开是非之地

在用眼神警告之后，如果当时车厢内的空间还允许你挪动位置，那就不妨走开，离这家伙远点儿，到别的地方去，让他不能直接看到你。这时，第一种骚扰多数觉得没趣就撤了，第二种可能会继续跟着过去。如果他继续跟着过去，那这小子肯定是不怀好意，想占点便宜。如果他不知进退，那就别怪不客气了，就得想办法教训教训他。

（3）第三步，武力制服

武力制服要聪明，方法就是控制小关节，让他哑巴吃黄连，和颜悦色但是打击力很大。绝对不能轻举妄动，需要足够的耐心。性骚扰遇到的最大问题是取证困难，所以要想教训色狼，必须在取得对方骚扰你的证据前提下进行，让大家都看得到他的骚扰行为。如对方乱摸，在反击时要将对方的手抓扣在自己身上被摸部位，这就是他骚扰你的证据。然后在对其实施反击，让大家都看得到这是你骚扰我在先，我才作出的反击，赢得舆论支持和外界支援。一个柔弱女子对付坏人，力量上多数是不占优势，在采取武力时要“集中优势兵力打歼灭战”，控制色狼的“小关节”，做到牵制对方一个部位或一点，使其失去抵抗能力，动作要熟练、果断，不可心慈手软。

比如，当一个女孩子独自乘坐地铁时，斜后方有人意图不轨（图 5-2），如果决定用武力制服时，首先，要将对方的手抓扣在自己身上被乱摸的部位（图 5-3）。这时，可以在车厢内大声训斥意图不轨者：“要流氓！”这样一来，车厢内的乘客的舆论都会站在我们一边。抓扣住对方的手之后顺时针转身，使其手腕翻转（图 5-4），接下来按图 5-5 所示对其进行反关节控制，并最终控制住意图不轨者（图 5-6）。



图 5-2



图 5-3



图 5-4



图　5-5



图　5-6

二、公交、客车着火如何自救

10 月 1 日，本是祖国母亲的生日，是普天同庆的日子。但是，2012 年 10 月 1 日 8 时 30 分，在京津塘高速下行 54 公里处，一辆由北京中国青年旅行社组织，载有德籍旅客的中型旅行车，与前方

一辆大型集装箱货车发生追尾事故，致使中巴车起火，造成6人死亡，14人受伤。

2013年6月7日，福建省厦门市一快速公交车在行驶过程中突然起火，造成47人死亡、34人受伤。经公安机关初步认定，这是一起严重的刑事案件。

这两起事故都是因为客车着火导致了巨大的人员伤亡。请读者牢记表5-1中的内容，学会客车着火的自救措施。

表5-1　客车着火自救措施

	逃生原则	逃生步骤	注意事项
司机角度	先人后车，疏散乘客。	停车、开门、疏散乘客、断电、报警、扑救。	车内一定要在多处配备安全锤。
乘客角度	先逃生，后报警。	逃生锤破窗，逃生后，在力所能及的情况下，协助司机报警，抢救伤员。	乘客一定要保持冷静，听从司机的指挥，不要拥挤，寻找最近的出路逃生。

第二节　如何安全乘坐出租车

出租车为我们的出行带来了极大的便利。生活中，人们已经越来越离不开出租车。但是，在出租车带来便利的同时，由出租车引发的犯罪案件也时有发生。因此，乘坐出租车出行的安全问题也越发应该引起我们的关注。

本节将从以下五个方面讲述如何安全乘坐出租车出行。

一、远离黑车、“克隆车”

安全乘坐出租车出行首先要注意的就是远离黑车和“克隆车”。

我相信，大家对黑车一定不会陌生：一辆车，在你的身后滑行一程，然后开到你的身边摇下车窗问道：“朋友，去哪儿？绝对便宜！”因为没有任何营运标志，闲逛时它就是一辆“闲车”，但是一旦

获取了“猎物”,它就绝尘而去。非法营运的司机来源复杂,而且没有监督部门的约束,极有可能为了劫财或劫色而即兴犯罪。所以,无论事情多么着急、天气情况多么恶劣,一个人的时候一定要拒绝马路上游荡的黑车。

和黑车相比,“克隆车”对乘客的安全危害就更大了。所谓“克隆车”,是指不法分子通过购买淘汰的报废出租车,套用有正规手续的出租车牌照,逃避交通运管部门的监督非法营运的车辆。“克隆出租车”是即将报废的车辆,车况不佳因此容易引发交通事故;另一方面,“克隆车”的非法司机给乘客带来的安全隐患更是层出不穷,辱客、宰客、弃客甚至劫财劫色……所以,为了安全出行,一定要有一双辨别“克隆车”的火眼金睛。

有时,您想打车,过来了一辆车,看上去和正规的出租车没什么不一样,车型、车漆的颜色、计价器、顶灯都是一模一样的。但是,一旦坐进去,就感觉这辆车好像和正规的出租车有些不一样:绕道、拒载、载客、乱停乱放,甚至偶尔还敢闯个红灯,这种情况下,您很有可能坐进了“克隆出租车”。

如何辨别“克隆车”?“三看”必不可少。①“看车”:出租车都有车身标识,顶灯、计价器等设施必须完好。“克隆车”都是自行喷涂的车漆,所以车色不匀、车身标志与正规出租车字样有异的车一定要提高警惕。另外,“克隆车”的套用车牌质地粗糙,在夜间无反光效果;②“看证”:正规出租车的驾驶员都有服务资格证,会按照规定摆放在正确的位置,如果证件不齐全或者有涂抹、修改、破损的痕迹,就有可能是“克隆车”;③“看票”:出租车必须主动向乘客出具机打发票,如果不能提供出租车正规发票,或以其他理由推诿,就要怀疑其是否是正规出租车。如果提供的机打发票与车的顶灯名称不符,甚至顶灯、车牌、发票、车色均不符,那就可以断定一定是非法运营的“克隆车”了。

二、乘坐位置与上车顺序

一个人(尤其是女性)独自乘坐出租车时,不要坐在副驾驶的

位置，一定要坐在后排，最好是坐在后排司机的正后方座位。这样，当司机有什么不轨想法的时候，不会轻易得手，也为你预留了逃生的空间和时间。

另外，当一男一女两个人乘坐出租车时，上车的先后顺序也会为你规避一些安全隐患。一般情况下，出于礼貌，在乘车时都应该请女士先上车，但在搭乘出租车的时候，为了规避可能的风险，应该由男士先上车落座较妥。有这样一个真实的案例，一对儿去东南亚度蜜月的新婚夫妻，妻子一进入出租车内司机马上就将车开走了。被载走的妻子再也没有被找回来。

三、留意车辆信息及行车路线

正规出租车都会有司机的照片、服务号、车牌号等相关信息，上车后要养成默记车牌号及司机姓名的习惯，有备无患。要尽量避免搭乘司机信息标签前有物品遮挡或相关信息模糊不清的车辆。

另外，最好指定行车路线并留心沿途路边的景物。这样做的好处不言而喻，相信大家都有因为没有指定路线而被司机拉着绕远路的经历，不仅浪费金钱而且耽误时间。同时，如果司机在没有说明原因的情况下就擅自改变行车路线的话，你就要提高警惕了。

四、不要泄露信息及财物

乘坐出租车时，尽量避免和驾驶员聊天，这对于司机和乘客都有好处。很多出租车上都有“请勿与司机闲谈”的警示标语。不与司机闲谈，就不会分散司机的注意力，他就会把更多的精力放在观察路况和驾驶上，无形中你出行的安全系数就会提高。另一方面，言多语失，交人之道还是“先远后近，先疏后亲”为上策，过多和司机攀谈，一不小心极有可能暴露自己的情况，透露太多自己的底细，弄不好就惹来麻烦。为了个人安全规避风险，防人之心不可无。如果碰巧遇到的司机喜欢闲谈，不妨用打手机的方式委婉地拒绝。电话可以打给自己的家人，告知自己已经坐上出租车，简单描述车辆特征以及周围的环境。

另外，在结算费用前，尽量提前将大致的钱款准备好，不要把钱包拿出来到处翻找零钱，如果钱包中百元大钞较多，有可能让司机产生某些不好的想法。

五、呼救与跳车

如果通过以上四点的注意还是不幸遇到了一个不法司机，那么也不要惊慌。

如果上了车觉得有可能会发生危险，在犯罪分子还未实施犯罪之前，首先注意记录出租车的基本信息：车的型号、车的颜色、车牌号、出租车公司、车主姓名等等。然后打电话给自己的亲友，告诉他们你正坐在什么公司的出租车上，车的颜色及司机的姓名、体貌特征，现行驶在什么街道上等情况。因为你的电话描述，很可能使歹徒放弃犯罪的念头。如果有危险，电话的那一头亲友也会及时报警。

如果犯罪分子已经开始实施犯罪，首先要用语言缓解紧张气氛以拖延时间。在车行驶的途中，不要轻易选择跳车，但需要在十字路口时观察有没有交警或者可以呼救求助的人员。如果不得已要跳车的话，建议往车的前进方向跳，这样阻力会小一些，不容易骨折；再就是落地后跟着跑几步以达到缓冲的目的；要是车辆行驶速度较快，建议护住头部在地上翻滚几下。

有这样一个真实的案例，在天通苑某天晚上 9 点多，一女士从地铁出来上了一辆黑车后遭到威胁抢劫，该女士在适当的时机选择了跳车，在跳车后经滚翻逃脱魔掌，所幸后方无来车，后向媒体讲述时她和爱人都心有余悸。

当然，在此还要强调一下，不到万不得已，不要轻易采取跳车的方式，因为即使按照上文所说，跳车后护住了头部并在地上翻滚几下，但万一后方有别的行驶中的车辆，那后果将不堪设想。

乘坐出租车所遇到的危险，多数并不是司机蓄谋已久的，很多都是因为乘客的疏于防范和不经意间炫富导致。所以，牢记以上五点，我们就能将乘坐出租车出行对自身安全的隐患降到最低。

第六章　自驾车出行安全

随着私家车的保有率越来越高，相伴自驾车出行产生的一些危险也越来越多。一方面，因为酒后驾车和疲劳驾驶而导致的交通事故逐年增多。另一方面，犯罪分子也将目光瞄准了那些开着豪车、衣着光鲜的司机身上。很多犯罪事件的发生完全是偶然、即时性的，因此对于被侵害的司机来说，这些外来的危险是毫无征兆的。各种自驾车出行时发生的危险，都让我们始料未及，所以当自己驾车时要学会一些处理危机的方法，避免威胁降临在自己身上实在是太有必要了。

一、冲动是魔鬼，不开斗气车

在行车的过程中，经常会因为前车行车慢，后车超车；在车道并线时，不小心别了后车；与其他车辆争抢信号灯；或争抢停车位，车辆之间发生摩擦。本是件小事，但往往因小事大打出手或拔刀伤人，这些事件就常常发生在我们身边。

2011年4月7时40分许，上海中环线高架浦东段罗山路出口不到800米处，一辆宝马轿车和一辆奔驰轿车在追逐中发生碰撞。事发后，两辆车上的人员互殴，导致奔驰轿车司机当场身亡。当时，一辆宝马轿车和一辆奔驰轿车在急速追逐中发生碰撞。这时，宝马轿车上下来数人，与奔驰轿车司机先是发生口角，继而爆发打斗。奔驰车司机势单力薄，很快被围殴，渐渐地招架不住。突然，他受到几下重击，瘫倒在地上，脸色惨白，不能动弹。宝马轿车上的几人见状，立即驾车逃逸。警察和急救人员迅速赶到，经确认，奔驰轿车司机，身受重伤，

已不治身亡。随后，犯罪嫌疑人李某被警方抓获。经初步审讯，犯罪嫌疑人李某交代了因纠纷与对方司机互殴继而致人死亡的基本事实。仅仅因为道路上的纠纷而动手打人致死，这值得我们所有人引以为戒并认真反思。

如果驾车出行中遇到一些摩擦，对方对你咄咄相逼的时候，首先要镇定，不要着急下车，而是先观察车外的动静，了解对方的情况和他们要干什么。对方如果是温和地下车表现出想解决问题的诚意，那么你就摆出合作的态度，可以下车跟他慢慢地谈，总会有解决的方案。但如果对方来者不善，这个时候，首先将自己车门锁好，使对方无法对你人身进行侵害。如果你当时方便拍照，比如手机有照相功能，就将闹事者的面部及他的所作所为照下来或者录像，同时将对方的车辆及车牌号码照下来，为以后的交警调查和民事索赔提供证据，并拨打 110 报警。如果对方大打出手，对车内的人员可能造成危害，那就利用车辆保护自己，先将自己的车辆开走，远离危险。如果对方追堵你的车辆，好汉不吃眼前亏，赶紧打电话报警或者干脆将车往警察局开。如果对方攻击你造成损失后逃逸，不要下车阻拦。人家要跑，你拦着也是于事无补，记下车牌号码或者远远地跟着，并及时报警告知对方的位置，最后由交警控制他们。到公安局后，再安全地解决问题，该追究责任追究责任，该索赔的就索赔。

二、警惕对私家车主的抢劫和绑架

车子开到了家门口，刚要下车锁门，却被人挟持绑架遭遇抢劫；一辆正在环路上行驶的车辆在被旁边的车辆告知车胎爆了后，下车检查时，却遭遇抢劫，一场假车祸变成真抢劫……目前，将私家车主作为“猎物”进行侵害的犯罪分子越来越多。因此，我们一定要有防范不法分子对私家车主的抢劫、绑架等犯罪行为的意识以及应对方法。

在我们回到家或在外办事准备停车时，要与前车尽量保持距

离，车头及方向轮要朝外，这样有危险时，可以随时冲出车位，撤离危险区域。要通过左右后视镜和倒车镜观对周围环境进行扫描。如果发现可疑人员在接近车辆，暂时不要下车，也不要熄火，首先把中控锁锁上，然后继续警戒。如果对方完全靠近，并进行攻击，比如猛力敲门或砸玻璃，要立即开车加速，离开这里。当人身安全遇到极度危险时，用车身挤靠对方，迫使对方远离我方车辆，从而快速驶离。如果是意图抢劫者，往往会设法骗人下车，他可能会告诉你“车胎爆了”，也有可能专门把镶了钉子的木板放在车子轮胎底下，车一动就会被扎破胎，这种情况同样不要轻易下车，可以把车窗摇下一个小缝隙，简单沟通后行驶到安全的地带再下车检查。如果已经下了车，要对远处进行观察，发现不妥，立即上车，然后再做其他打算。

在我们的防御措施中，观察环境是第一位的。一般情况下，意图不轨者的神情和姿态都与常人不一样，比较诡秘，稍微留意就能发现。在此，也介绍两种下车后遇袭的反击方法：

1. 下车后被歹徒用枪威胁的反击

下车前，一定要养成先观察周围情况的习惯。如果下车关门时（图 6-1），有歹徒从身后用枪顶住腰部（图 6-2），先举手，这样可以麻痹对方，让歹徒放松警惕。迅速转身，用手臂格挡开歹徒的持枪（图 6-3），用左臂扣住歹徒持枪的胳膊，使其枪械失去对自身的威胁，同时右手猛砍对方颈部（图 6-4）。在歹徒颈部被击中后，扣住歹徒持枪手的左臂顺势下压，达到反关节控制的目的（图 6-5），接下来就是“一压、二擸、三夺枪”的过程。



图 6-1



图 6-2



图 6-3



图 6-4



图 6-5

一压：如图 6-6，用手顺着歹徒的手臂压至手腕处。注意，夺枪的手法要有力度且迅速，另一只手也要务必使歹徒手臂被反关节控制。



图 6-6

二攥：攥住枪管处（图 6-7），同时，另一只手猛压歹徒背部，使其持枪手因强烈的反关节控制而使不上力气。



图 6-7

三夺枪：当歹徒持枪的手使不上力气时松手，迅速夺取歹徒的枪支（图 6-8）。



图　6-8

2. 下车后被歹徒用匕首威胁的反击

下车关好车门后一转身，发现一把冷冰冰的匕首已经抵在了自己的颈部，歹徒出现了。此时不要慌张，可以嘴上说着“别冲动，别冲动，你要什么我都给”来麻痹歹徒，同时假装因为害怕而抬起手臂（图 6-9）。歹徒一般会放松警惕。身体右倾，以使颈部避开匕首的威胁，左手格挡开歹徒持匕首的手臂，同时猛烈踹向歹徒的迎面骨或膝关节（图 6-10）。踹向歹徒之后，用右肘猛击歹徒下颚（图 6-11），同时左手握住歹徒持刀的手腕。猛击下颚之后右臂环到歹徒后颈处，用手按住歹徒脖子（图 6-12），顺势膝顶歹徒面部（图 6-13）。



图 6-9




图 6-10



图 6-11



图 6-12



图 6-13

在这里，我给自驾车的朋友提出几点注意事项：

① 时刻注意周围情况。

② 要选择自己熟悉的路线，大路、照明好的路段。

③ 做好精神准备，如有情况，要事先想好撤离路线。

④ 当你走向自己的车辆时，要注意是否有人在观察你、尾随你。

⑤ 当你在夜晚被一些障碍挡住去路时，不要马上从车上下来，先观察四周是否有可疑人员。

⑥ 下车时，观察停车位置周边是否有可疑人员，是否有便于隐藏的物体。

⑦ 车上准备防身的工具，如驱兽器、工兵铲（关于如何用工兵铲保护自己抵御歹徒，本书第十三章有图文并茂的讲解）、特制钢笔等。

⑧ 劫匪不会因为你的车不是豪华车就不打你的主意。

三、学会辨识有无车辆跟踪

不要以为汽车跟踪只是电影里才会出现的情节，当你从银行取款出来的时候，你可能已经被不法分子盯上。在你开车回家的路上，不法分子一直在跟踪你，跟踪你的目的只有一个——伺机下手抢夺

钱财。因此,学会辨识有无车辆跟踪是自驾车安全出行的必修课程。

我记得曾经发生过这样一件事情:

某老板与另一个企业的老板有债务纠纷,使用了各种方法但问题始终得不到解决,结果就雇用了几名杀手攻击欠债的老板。有一天,一辆豪华轿车从某公司大门口出来,开车的老板并没有注意到马路对面停着一辆白色的捷达车,车里面坐着四名大汉,其中两名还携带着两支五连发猎枪,虎视眈眈等了他很久。豪华轿车没开多远,就被后面快速赶上来的捷达车堵在了路中间。老板打开车门骂道:“你们没长眼睛么,怎么开的车!”可还没来得及骂完,捷达车里跳下两名大汉,二话不说举枪就射。老板一看情况不妙急忙钻回车中,吓得躲在后排座位上不敢动弹。杀手们并没想杀人,只是吓唬他,子弹都射在了前机器盖及挡风玻璃上,打了几枪后迅速逃离了现场。

如果这个老板具备个人防范的意识以及能够熟练使用基本的车辆战术,那结果就不一样了。首先,开车离开公司大门时就应该仔细观察周围是否有可疑的车辆及可疑的人员。当有车迅速跟踪上来时,一定要高度警戒,尤其是当怀疑跟踪的车辆上的乘员都是男子且神色凝重地观察着自己的车辆时,基本就能判断自己所驾驶的车辆已被跟踪,要想方设法摆脱掉跟踪车辆,并时刻做好迎敌准备。当可疑车辆堵住去路时,迅速检查车门是否锁好,并采用冲撞的方法快速撤离。

辨别有无跟踪车辆需要经过“求证”和“确认”两个步骤。

(1)求证

当你怀疑有车跟踪自己的时候,可以采用通过突然变换车道或突然加速,过一会儿突然减速的形式求证。如果发现每当你突然变换车道或者突然加速时总有一辆车也跟着变换,那么你就要对这辆车提高警惕了。此时,要记住怀疑跟踪车辆的特征,如车的颜色、车的型号、车内明显装饰物、自己和跟踪车辆的地理位置等信息。还要补充一点,不要忽略车灯这一特征。车灯的颜色、亮度

以及车灯的位置都可以让您对可疑车辆进行标记。注意，一定要想办法记下可疑车辆的车牌号。比如，你可以通过左并线和右并线确认是否有车辆跟踪，然后突然减速，当尾随车辆靠近时可迅速记下车牌号。

（2）确认

经过多次求证后，你就可以确认是否有车跟踪自己了。一旦确认有车跟踪自己，及时报警，或者你可以改变原定路线，直接将车开到就近的派出所，也可以采用急转弯、在岔路口快速变线、高架桥或者隧道等变线、混入车流等方法甩掉跟踪车辆。

四、地库隐患多，停车需谨慎

地下车库，并没有您想象中的那样安全。地下车库较为昏暗的灯光，较多的死角，且人员相对较少，从而潜藏了很多安全隐患。有些不法分子会选择在地下车库作案：歹徒会尾随独行的女性车主，待其开门的一刹那，从背后捂住车主的嘴，并胁迫其上车，上车后实施抢劫或者猥亵行为。因此，在地下车库停车或取车时，一定要有强烈的防范意识，女性车主最好不要单独停取地库车辆，最好将车停靠在车库的光亮处，尽量将车停在车库出入口附近或监控摄像头附近。

第七章　银行安全防范

银行，是我们日常生活中储存金钱和理财的场所。银行储存着我们经过辛勤劳动换来的成果，它储备着巨大的财富。所以，一些不法之徒就会把眼光盯向银行，将去银行的人们视为“猎物”。

就在2012年的8月10日上午9点34分，恶贯满盈的悍匪周克华在重庆沙坪坝区凤鸣山康居苑中国银行储蓄所门前实施枪击抢劫，当场造成一死两伤。可见，在银行实施抢劫的犯罪分子都是穷凶极恶之徒，都会对受害者带来无法挽回的损失。因此，增强自身在银行的防范意识显得越发重要。

在银行取款和存款时，一般来说要注意观察身边的人，注意取款前、取款时以及取款后周围有无可疑人员。在取款后要及时将钱包放入包中，并选择最快捷的交通方式，在最短的时间内将钱款转移到安全的地方。如果你在取款前发现被人盯上，那最好还是放弃取款或者换另一家银行。存放钱款的包最好选择那种双肩背包或者单肩挎包(采用左肩右挎的方式)，尽量避免选择那种很容易被人从手上挣脱下来的手提包或者手袋。

归纳起来，银行的自我防范包括以下四个部分：进入银行之前的防范；银行内办理业务及出银行的防范；离开银行路上的防范；ATM机自助银行的防范。

一、进入银行之前的防范

如果是选择步行前往银行，最好找人陪同前往，并且要有充分的戒备心。离开家门和进入银行之前的两个时间节点是最需要提高警惕的。

如果是开车前往银行，在下车之前，不要着急开车门，要注意

观察四周，看看有没有异常的情况，看看银行门口都是什么人，有没有可疑的"闲杂人等"，有没有停泊在路边可疑的汽车，下车之时，在开车门之后到离开车之间观察四周，360 度的警戒是很有必要的，如果发现有一些可疑人员，那么就要提高警惕。进入银行之时，要注意有没有尾随人员。

二、银行内办理业务及出银行的防范

在银行内办理银行业务相对来说是比较安全的，但也要注意周围是不是有可疑的人在偷偷地观察你。如果你认为有可疑人员在关注你，取款之后，走出银行之时，再突然折返回银行柜台前，观察银行内外你认为的可疑人员的反应情况来判断是否需要寻求帮助，尽可能的多观察有无可疑人员。出门时手里握好防身工具随时准备战斗。

出了银行大门到上车之前，仍然要对四周进行 360 度的警戒，并注意保护资金的安全和防止突发事件的发生，快速上车。

有这样一个案例：

> 有一对夫妻和一个朋友去银行取 3 万元现金。在出了银行后，他们的朋友出来得慢了一些，两口子就到车边开了门。丈夫说去叫一下朋友，让妻子先上车，自己就走了。还没等妻子完全上车，旁边的一名男子便拿着斧子冲上来抢妻子手里的钱。妻子拼死反抗不撒手，歹徒举斧就剁，连钱带半只手都抢跑了。丈夫冲过来担心还有犯罪分子埋伏便没敢死追，而是赶忙带着妻子去了医院。后来经过警察调查发现，其实在他们三人进入银行的时候就已经被三名歹徒注意了。三名歹徒的分工相当明确，一个负责在银行里面观察他们，一个负责在外面准备实施抢劫，还有一个是去缠住那个朋友的。

通过这个案例，更加凸显出"进入银行前观察可疑人士""办理银行业务时观察有无人员偷窥""出银行门高度警惕快速上车"的重要性。

三、离开银行路上的防范

有些人在银行取完钱之后，习惯打个电话向单位领导或家人汇报一下："×××，我已将××元钱取好……"说者无心，听者有意，很可能有歹徒就通过你的随口之语将你定为"猎物"。在银行内，歹徒忌惮银行工作人员与保安，所以不轻易下手，歹徒很可能在你离开银行的路上伺机作案。所以说，离开银行路上的防范要在银行内就开始，一定不要因为疏忽大意而泄露了隐私，让不怀好意者有隙可乘。

上车之后，第一时间锁好车门。在离开银行的路上要观察有无车辆跟踪（辨别有无车辆跟踪的具体方法参考本书第六章的相关内容）。

四、ATM 机自助银行的防范

因为银行卡的普及，虽然使得现金被抢的危险大为降低，但是新的问题也随之而来。薄薄的一张卡片，为我们的理财生活增加了不少便利，然而"道高一尺，魔高一丈"，犯罪分子同样也瞄上了这种金融工具，作案手段也已经从简单的 QQ、电子信箱骗取密码，发展到了在 ATM 机上做手脚，并制作高科技伪卡的猖狂状态。下面，我将逐一列举犯罪分子惯用的一些伎俩，并为广大读者提出应对措施与注意事项。

1. 偷窥密码

（1）犯罪伎俩

"偷窥"是犯罪分子获取持卡人卡号和密码的最常用方式。在偷窥的方式中，比较明目张胆的是在 ATM 机上设置摄像头，拍下持卡人取款的全过程，并获得持卡人的取款密码，这种方式对于那些疏于防范的 ATM 机最奏效。有些犯罪分子不但在 ATM 机上安装摄像头，还在插卡口处安装了外接吞卡装置，在夜色的掩护下，一般人不易辨认，等持卡人因取款失败离开后，犯罪分子再取

出银行卡，然后按摄像探头获得的密码取款。

除了这种方式，已经出现犯罪案例的还有紧挨在储户身边窥视。一般情况下，犯罪分子会紧挨在你身边，装作若无其事地玩弄手里的手机或是其他东西，但事实上，他已经偷偷地记下你输入的密码并迅速将它输入到手机中。对于那些有两台 ATM 机的取款地点，犯罪分子一般会派其中一人占用其中的一台机器，迫使持卡人不得不在另一台机器上操作，而另外一人则顺势站到持卡人身后。

（2）应对措施

为了防止犯罪分子偷窥到我们银行卡的密码，在 ATM 机上操作之前，请留意机身是否异常及周边是否有可疑的附加物，如卡口贴有附加物、张贴了可疑告示、装有微型摄像头等，一旦发现，请马上不动声色地用手机拨打 110 或打显示屏幕上告知的垂询电话。另外，我们在 ATM 机上取钱或 POS 机上刷卡消费时，要用手或身体挡住他人视线，谨防他人偷窥密码。对于靠近机器的人，可礼貌地提醒他站在一米线以外。

（3）注意事项

切勿采用生日、电话号码、手机号码、家庭门牌号码及单一的容易被他人破译的数字作密码。另外，身份证与磁卡应分开放置，以防同时丢失后为他人盗取钱款提供方便。一旦丢失，请马上同发卡银行联系。要养成定期对账的良好习惯。一旦发现卡上数额不符，应及时与银行联系。

2．虚假告示

（1）犯罪伎俩

吞卡以后的虚假提示，也是犯罪分子惯用的伎俩。通常，犯罪分子会将一些假的客服电话贴在取款机比较显眼的位置，然后在 ATM 机的插卡处安装吞卡装置。一些顾客在卡被吞掉以后，情急之下，就会拨打假的提示电话，向犯罪分子透露自己银行账户的有关信息。

（2）应对措施

要学会区分正常吞卡或人为吞卡，最好的方法就是在ATM操作之前，先仔细观察插卡处是否有可疑附加物。如果银行卡被吞吃，不要立即走开，应耐心检查一下机器，判定为正常吞卡后，再及时与银行联系处理；如果发现人为迹象，请立即报警。千万不要轻信张贴在机器上的手写或打印的“告示”。不管与谁联系（包括银行），都不要告诉对方自己的磁卡密码。切记：密码只能自己知道！若机器提示取款成功有交易凭条打出或听到机器已经有点钞声，但没有现金吐出时，若有同伴，可留守一人，另一人向银行求助；若旁边就有银行，可向银行保安求助；若“分身乏术”，也可利用手机向警方求援。同时仔细观察吐钞口有无异常情况，机器周边有无可疑人员。

（3）注意事项

存取款的整个过程，尤其是大额的存取款和女性朋友在存取款时，除了自己做好规避危险的各项注意和提高自己的安全防御意识之外，最好有自己可以信赖的人陪同办理这些业务，不要单独行事。

第八章　网络安全攻略

随着智能手机、平板电脑等的普及，网络世界进入了移动互联网时代。移动通信和传统互联网二者结合起来的移动互联网，在最近几年里发展迅猛，不断创造着经济和科技界的神话。然而，随着移动互联网的兴起，新兴的网络犯罪层出不穷。

针对移动互联网平台而新兴的犯罪有高智商犯罪、难以取证、涉案金额巨大、手段残忍等特点。因此，为了自身的安全，一定要认真学习如何防范移动互联网时代的网络犯罪。

本章将从“防范微信犯罪”、“如何安全使用微博”、“安全网购注意事项”三个部分详细讲述移动互联网时代下的网络安全问题。

第一节　防范微信犯罪

相比于传统互联网的即时通信工具 QQ、SKYPY、MSN 等，新兴的移动互联网通信工具“微信”更加灵活、智能，且节省资费，深受广大用户的喜爱。如今，几乎每一位使用智能手机的用户都会在手机中安装微信客户端。微信等新型传媒载体，拉近人与人之间的距离，给人们交流互动创造了便利。然而，很多不法分子却利用微信作为作案的工具，微信也成为滋生犯罪的“温床”。

有这样一个真实的案例：

拥有大学文凭的曹某，今年 32 岁，是宁波某汽配公司的部门经理。从 2011 年 11 月起，他通过微信搭讪女性，先后强奸了 7 人。曹某近日以强奸罪被判处有期徒刑 8 年 6 个月。

据法院查明，曹某常常用手机微信“查找附近的人”功能，

寻找并搭讪当地高教园区附近的女性。取得对方信任后，他以看电影、聊天等名义想方设法把对方约出来，然后开车带到偏僻的公园实施强奸，同时还拍裸照威胁受害者不许报警。曹某最后一次作案后，受害女性因为在QQ空间里，发现了曹某在强奸她时拍的裸照，才选择了报警。

由于报警女生只知道曹某的微信号，为了抓到他，警方也用上了微信。他们注册了一个女性化的微信名，加了曹某为好友，然后约他到某大学门口见面。当曹某兴冲冲地前去赴约时，被守候的民警逮了正着。

曹某共交代了6起强奸案，涉及7名女性，其中多名为大学生。警方根据曹某的交代找到受害人，但只有3人愿意报案，因此曹某被认定的强奸事实只有3起。

事实上，曹某的案子只是冰山一角，近来各地频频曝出不法分子利用微信的“摇一摇”或“查看附近的人”功能寻找受害者，进行诈骗、抢劫和强奸的案件。

那么，如何防范微信对面不怀好意的不法分子呢？在此，我给大家提供以下几点建议。

1. 将好友范围限定在手机通讯录

微信添加好友有四种方式：①从QQ好友列表添加；②从附近的用户添加；③摇手机，将同一时刻“摇一摇”的用户加为好友；④从手机通讯录添加好友。其中，第①～③种方式不可避免地会在你的微信中加入陌生人为好友。很多不法分子就是利用了微信这种比较开放的添加好友的方式乘虚而入。有时，我们仅仅是因为无聊或者好奇就采用了“附近的人”或者“摇一摇”的方式添加了陌生人为好友，从而让犯罪分子有可乘之机。因此，为了我们的安全，尽量不要采用前文中提到的第①～③种添加好友的方式，将好友范围限定在手机通讯录，只加认识的人为微信好友，可以让我们远离微信犯罪。

2. 谨防微信酒托

与异性网友在微信上约会时，建议去大众化的公共场所。现在有一些酒吧、茶馆、会所等，借助酒托、饭托，利用互联网交友为幌子，骗取异性去其场所约会并进行高额消费。因此，请在约会前确定一个首要原则：选择大众化的公共场所约会，如肯德基、麦当劳、上岛咖啡等。这样既可以使对方有安全感，又可以避免不必要的高额花费。

3. 不要轻易和网友产生借贷关系

不轻易跟网友产生借贷关系，就能更好地保护自己的财产。两个人在感情上的交往最好简单一些，不要涉及金钱上的借贷。社会新闻中常常看到被网友骗取财物的事件，骗子惯常使用的借口大致如下，请在与他人交往的过程中多加注意：①声称没钱上学，寻求经济援助；②声称父母家人患病，急需医治，寻求帮助；③在约会过程中，来电谎称途中发生车祸，要对方把钱打到自己卡上，骗财；④谎称钱包丢失、手机欠费等，要求对方借钱给自己或充值。

4. 注意隐私设置

大家使用微信时一定要注意进行一下隐私设置，具体操作如下：在微信工具栏里点击“设置”，选中“隐私”项，在“朋友圈权限”中将“允许陌生人查看十张照片”的选项取消。进行这么一个简单的操作，就能让您的微信不受陌生人甚至是不法分子的“偷窥”。

如果防范意识淡漠，微信就会变成“危信”。微信就会成为犯罪分子罪恶的工具。希望大家在看过本节内容之后能够树立起防范意识，安全使用微信。

第二节　如何安全使用微博

现在，五大门户网站各自都有自己的微博。刷微博的人多了，可大多数人并没有意识到微博也有安全隐患，一不小心就可能掉

入不法分子的陷阱中。

首先讲一个真实的案例：

据成都市公安局青白江区分局介绍，2009年底，该区小学生小磊获得小红花奖励，其妈妈让他胸戴小红花，在班级门口拍了张照片，并发到了微博上。照片被同一社区的小混混张立(化名)看到，张立根据照片中班级门口的表扬榜上的内容，得知小磊的班级信息。随后多次到小磊就读的学校门口蹲守，每当看到家长接小磊回家，就上去打招呼，混脸熟。直到有一天小磊的妈妈有事来晚了，张立就把小磊骗走，并勒索10万元。最终，警方抓获张立并成功解救小磊。张立交代，他想挣点“外快”，从微博上得知小磊的信息便起了歹心。

很多父母为了记录下自己孩子的成长经历，喜欢在微博中上传孩子的照片和视频。殊不知，这样很可能泄露了孩子的作息时间与出行规律，更有可能暴露了家庭住址、家庭收入情况等更为隐私的信息。微博是个极其开放的平台，即使没有“互粉”，别人也能看到您的微博。如果有不法分子看到了您“泄露隐私”的微博，极有可能就会以此为作案线索实施犯罪。

在此，我对于安全使用微博提出四点注意：①莫因好奇而点击微博中附带的不明网址，莫因贪财而轻信微博私信发送的中奖信息；②不要在微博中泄露家庭地址、家庭成员组成、电话号码、作息时间等信息；③不要在微博中“晒”家人的照片，尤其是上小学或者幼儿园的年幼子女的照片；④对微博中不明真相的信息不轻信不传播。

第三节　安全网购注意事项

随着网购的日益发展，我们的生活与上门快递人员的接触越来越多。相信广大读者还能依稀记得，网络和纸质媒体都报道过这样一个案件：

2012年7月30日晚，张昆鹏以快递员送货为名骗开了位于北京市朝阳区通惠家园惠泽园小区内付女士的家门，见仅付女士一人在家，顿起歹念，将其反捆并猥亵后残忍杀死。

这个案例给大家以警示，对网购以及上门快递人员一定要有基本的防范意识，因此本节也对这方面内容提出一些安全建议。

（1）不要只选一家快递公司

上面案例中的犯罪分子张昆鹏在北京打工，从事快递员的工作。住在北京市朝阳区通惠家园惠泽园小区内的付女士经常在网上购物，而且经常是由张昆鹏为其送货上门。张昆鹏送货时认为付女士比较阔绰，遂产生抢劫恶念。所以，我们今后在网购时一定要注意不要总选择同一家快递公司，以免常来的快递员摸清楚自己家的情况。

（2）牢记网购记录

随着网络购物的普及，很多网购者甚至自己都记不清在何时何网站购买了什么商品。因此也就记不清哪天会有快递员上门。很多犯罪分子就是利用这个疏漏冒充快递员，从而上门作案。因此，最好对自己的网购情况进行记录，并预计出哪天可能有快递员上门，如有可能，提前问清是哪家快递公司送货，这样才不会轻易上当。

（3）最好不把家庭住址作为收货地址

将家庭住址作为收件地址，很可能引狼入室。因此，收货地址最好选择工作单位或者小区传达室等公共场所。

第九章　留学、出境游安全必读

第一节　留学安全必读

2013 年 4 月 15 日，一名中国女留学生在美国波士顿爆炸事件中遇难，留学生的安全问题再度引起广泛关注。改革开放以来，出国留学的人数不断增加，特别是低龄的留学生数量不断增多，出国留学生的安全问题也变得更加突出。本节，将从住宿安全、生活安全两个方面就留学海外如何确保人身安全提出建议。

一、住宿安全

如果条件允许，刚刚到海外的留学新生，最好选择住在学校宿舍，并牢记校内的应急报警机关、急救或者医务室的地址和联系电话。如果选择在校外租房子，一定要注意以下六点：

① 租房时不要为了贪图便宜而租住偏僻、治安环境不好、犯罪事件频发的区域。

② 尽量不要独自租房，最好找熟识的同学一起合租。选择合租的室友时也要选择经济水平相当的室友，以避免不必要的麻烦。并且，要与合租人约法三章，不得随意将钥匙交给其他朋友，避免出入人员复杂。

③ 确定住所之后，要确认居住地附近的安全设施，如警局的位置、公寓内是否有警铃、紧急避难场所、公共电话亭等。租好房后的第一时间告知家人、密友你所租房屋的地址及联系方式。

④ 家庭富裕的留学生，要低调，不要炫富。过分炫耀财富的举动易引起犯罪分子的注意，从而招来不必要的麻烦。

⑤ 在夜间回住所时，要注意是否有人跟踪；在住所门口处，要警惕拐角处是否有人藏匿。

⑥ 最后提醒一点，美国是一个持有枪支和毒品泛滥的国家，留学生一定要自律，不要因为好奇或者压力大、空虚寂寞而沾染毒品。

二、生活安全

1. 出行安全注意事项

① 留学生要对所在国家有深入了解，及时了解该国的相关法律法规以及当地的民俗与宗教禁忌。

② 随身携带联络本，钱包内放有亲友以及学校的联系电话。

③ 避免随身携带大量现金，最好在出国留学之前就在国内开好信用卡。到达留学目的地之后，应尽快将大额现金存在当地银行。

④ 外出时不要佩戴贵重珠宝、手表，携带贵重的电子设备（如相机、摄像机、平板电脑）时最好放在背包中。

⑤ 夜间行走时，有同伴同行为最佳，走行人多且照明充足的街道。如果初次前往某地，应事先了解该地的状况，并告知室友或者朋友你去往该地的日程安排。

⑥ 斗殴、酗酒等现象经常在酒吧出现，学生应尽量避开酒吧、赌场等场所。

2. 留学生打工注意事项

很多留学生出于锻炼自己或者勤工俭学的原因，会选择在课余时间打工。为了确保自身安全，打工时要注意以下几点：

① 打工的地址、打工处的电话和工作作息一定要告诉室友及国内的亲人，以免出现突发情况无法联系。

② 不要选择酒吧、夜总会、赌场等人员构成复杂的地方打工。

③ 打工时，女生不要找夜班的工作，尤其是没有车的女生，因为夜间乘坐地铁或者公交将会增大遇到歹徒的几率。

3. 留学生自驾车安全注意事项

有些留学生会选择购买一辆二手车作为自己的代步工具，因此，在国外自驾车出行时要注意以下几点：

① 开车经过比较混乱的地区时不要随便停车下车，不要随便与人搭话，最好摇上车窗，锁好车门。

② 遇到警察要求停车时，应该把车停在路边并在车里等待，双手放在方向盘上，听从警察指示。不要随便下车或离开，更不要无视警察的指令。

③ 不要将车子停在幽暗、人少的地方，不要将贵重物品放在车内，以免成为行窃目标。

④ 不要接受陌生人搭便车，车上应准备防御武器（例如雨伞、军铲、防狼器等）。

4. 遇到恐怖袭击爆炸时怎么办

恐怖袭击多发生在公共场所，所以参与当地大型公众庆祝活动时，尽量不要往人群密集处聚集，保证自身周围的环境不会过于拥挤，确认周边有安全疏散通道。如果发现疑似爆炸物不要触动可疑物，及时报警迅速撤离。如果遇到爆炸事件：

① 就近隐蔽或者卧倒，最好能躲在遮挡物之后，注意保护头部和胸部。

② 迅速选择最近的安全出口有序撤离现场，避免因拥挤、踩踏造成伤亡。

5. 遇到枪击时的自我保护措施

如果在国外遇到枪击事件，我们应采取以下保护措施：

① 立即低头蹲下或趴下，不要站立，尽快躲避到不能被枪弹击穿且面积较大能挡住自己身体的掩体后面。

② 不要因为紧张而呆在某地不动，更不要四处乱跑，要判断开枪方向，利用掩体向相反的枪击方向撤离。在适当时候拨打报警电话。

③ 不要选择木头门、垃圾桶、灌木丛、玻璃门等不能挡住子弹的物体当做掩体。我参加“美国政要保护学院”的培训时有射击课程，其中 CQB 战术训练的教官告诉我在枪战中掩护物与隐蔽物的区别，在我们周围环境里，许多被误认为有安全保障的掩护物，其

实不过是仅可作隐蔽的地方而已。所以在遇到枪袭时，一定要选择合理的掩护物。另外，跳弹在枪袭中也是要特别注意的事情，坚固的墙体可以防御子弹的穿透，但那坚固的表面自然会造成弹丸的反弹。所以遇到枪袭时尽量避免紧贴墙壁行进，因为这样会容易被击中墙身的跳弹所伤。

第二节　出境游安全必读

前不久，21岁的加拿大华裔女大学生蓝可儿离奇命丧洛杉矶一案震惊了世界，而她的尸体直到几天后才在洛杉矶市塞西尔酒店顶楼水箱内被工人发现。

“蓝可儿”事件的发生让我们意识到出境旅游时入住宾馆的安全问题对于我们自身是多么的重要。“蓝可儿”事件虽已无法挽回，但这一事件的发生给我们敲响了警钟。

发生惨剧的塞西尔酒店地处洛杉矶犯罪高发的老旧街区，当地素以“脏、乱、差”而臭名昭著。由于房租很低，而且住宿时间灵活，这里吸引了不少近在咫尺的流浪汉。因此，塞西尔酒店的安全性也难以得到很好的保障。

所以，今后我们不论是旅游还是出差，一定不要贪图便宜而住周围环境复杂、危险因素高的旅馆。我们应该在入住之前上网查询一下这家宾馆的周边环境，并可参考网友的评论判断这家旅馆的工作人员是否专业尽职，以及宾馆在处理突发事件上是否科学与专业。本节内容将重点讲述入住宾馆需要的防范意识。

（1）到达下榻的宾馆时，不要把行李牌上的个人信息露出来，以免让别有用心之人有可乘之机。

（2）通常情况下，导游会在酒店大厅为每位游客分配房间和分发房间钥匙。此时一定要提醒导游不要大声喊出游客信息与房间号。同行的游客也不要在大厅等公共场所互相询问房间号。

（3）正规的旅店都会配有灭火设备。我们在入住酒店之后要有防范火灾的意识，一定要第一时间查看并牢记灭火设备和消防

通道的位置，以备发生火情时迅速撤离。

（4）入住酒店的房间后，一定要养成检查屋内是否有针孔摄像机、窃听器等偷拍偷听设备的习惯。

提示：

留学生应牢记当地的报警电话号码和当地中国使领馆的电话号码。注意：美国没有独立的急救、火警、匪警电话，所有的报警电话都是911。

第十章　身处各种天灾人祸下的应对方法

面对突如其来的地震、火灾等灾害，或是打砸抢烧等群体性事件时，人类有着与生俱来的无力感。然而，世界依然美好，阳光依然明媚，即便是在那些毁天灭地的末世浩劫面前，我们也不能放弃迎接崭新美好未来的希望，更何况是一些突发性的灾难呢？只要大家用以下的知识武装好我们的头脑，在各种天灾人祸到来时，我们就能从容应对并保护好自己。

第一节　如何应对打砸抢烧

前一段时间，伴随着钓鱼岛事件的升级，爱国人士纷纷上街游行表示抗议，抵制日货的声浪排山倒海。但是，有些情绪过于激动的人对自己同胞的日系车或日式料理店痛下黑手，搞得有些像打砸抢。

更让人触目惊心的是，2012 年 9 月 15 日，51 岁的日系车车主李建利被一名男子持 U 形钢索猛击头部，颅骨被砸穿。李建利当即倒地昏迷，浓稠的血与脑浆不断涌出，嘴里也吐出血沫。在群体性事件中，有一些仇视守法同胞的不法分子会打着“爱国”的旗号进行违法犯罪行为。这些人的做法令人唾弃，这些人终将会受到法律的制裁。

打砸抢烧的暴力事件对社会、对个人都会产生极大的影响和无法挽回的损失。2009 年 7 月 5 日晚，因“广东韶关斗殴事件”引发的新疆乌鲁木齐打砸抢烧事件导致了 192 人死亡，1721 人受伤。这是一起典型的境外指挥、境内行动，有预谋、有组织的打砸抢事件。

如果发生了打砸抢烧事件,我们应该如何保护自己呢?其实,面对打砸抢烧等群体性事件时,保护自己最好的方法就是迅速远离可疑的聚集人群。

打砸抢烧的暴力事件多由暴徒的聚集游行演变;一些足球、篮球等大型比赛之后,两派情绪激动的球迷也易发生骚乱。所以,不要“看热闹”,不要围观,当发现有大量可疑人员聚集时,一定要尽快远离。这里说的不仅仅是行人,在驾车行驶中发现前方有大批人员聚齐或有游行队伍,马上掉头或进入其他路线行驶远离人群,不要好奇或有凑热闹的心理而误入群体性事件发生的区域。另外,遇到有人起哄、煽动闹事等情况,不要盲目跟从,这一点也很重要。

远离这些人群也是有策略的,不要因为紧张而慌不择路逃向人群行进的方向,更不要逆着人群行进的方向。例如,可疑人员聚集后从东向西行进,那么我们应该考虑向南或者向北方向远离。

第二节　如何应对踩踏事件

中国的人口众多,且随着农村城镇化的加快,出现了像北京、上海这样人口密度非常大的城市。从这些城市逢年过节的庙会和大型活动上,从市内主干线上挤得像沙丁鱼罐头一般的公交车和地铁上都可以感受到其人潮的汹涌。大家试想一下,这时候如果发生一点意外造成拥挤或者踩踏事件,在如此汹涌的人流之中,谁还可以安然自保?

> 2004 年 2 月 5 日,北京市密云县密虹公园踩踏事件造成 37 人死亡。2009 年 12 月 7 日,湖南省湘潭市辖内的湘乡市私立学校育才中学发生校园踩踏事件,造成 8 名学生死亡 26 人受伤。一起伤亡惨重的校园踩踏事件,初步统计共造成 8 名学生遇难,26 人受伤。

为了保证大家在人员比较密集的公共场所的出行安全,出行

时请大家牢记以下几点。

一、遭遇拥挤的人群时应有的举措

（1）发觉拥挤的人群向着自己行走的方向涌来时，应该马上避到一旁，不要奔跑，以免摔倒。

（2）若身不由己地陷入人群之中，一定要先稳住双脚，不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带，以免自身重心不稳被人流挤倒而发生踩踏。切记：远离店铺的玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤。

（3）如有可能，抓住一样坚固牢靠的东西，例如路灯柱之类，待人群过去后，迅速而镇静地离开现场。

二、出现混乱局面后的自救措施

（1）在拥挤的人群中，要时刻保持警惕。少数人起哄甚至是煽动闹事千万不要理睬、不要呼应、不要盲从。当面对惊慌失措的人群时，要保持自己情绪稳定，不要被别人感染，惊慌只会使情况更糟。当发现有人情绪激动，或人群开始骚动时，就要做好准备，以保护自己和他人。

（2）身处拥挤的人群中时，要切记和大多数人的前进方向保持一致，不要试图超过别人，更不能逆行。当发现自己前面有人突然跌倒，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

（3）当带着孩子遭遇拥挤的人群时，要把孩子抱起来，避免其在混乱中被踩伤。

（4）若被挤倒或者推倒，要想方设法靠近墙壁。面向墙壁，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。正确的保护动作如下：①双手十指交叉相扣，护住后脑和后颈部；②双肘向前，护住双侧太阳穴；③双膝尽量前屈，护住胸膛和腹腔的主要脏器；④侧躺在地。

三、踩踏事故发生后的救助措施

(1) 踩踏事故发生后，一方面赶快报警，等待救援；另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救(关于自救和互救的知识在本书的第十五章中有详细介绍)。

(2) 在救治中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。判断伤势的依据有：神志不清、呼之不应者，伤势较重；脉搏急促而乏力者，伤势较重；血压下降、瞳孔放大者，伤势较重；有明显外伤，血流不止者，伤势较重。

(3) 当发现伤者呼吸、心跳停止时，要赶快做人工呼吸，辅之以胸外按压。

(4) 如有损伤不能移动者，他人不要随意搬动伤者，避免使其遭到二次伤害。因一些伤者可能伤到颈椎、腰椎等，在不知伤情且没有受过专业救援训练的情况下，随意搬动伤者就是对其进行伤害。

第三节　如何应对火灾

火是人类社会进步和发展的自然力量，它给人们带来了光明和温暖。但是，火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们生命财产造成巨大损失。

2013 年 1 月 28 日，巴西南里奥格兰德州圣玛丽亚市中心的一家夜总会发生火灾。245 人死亡，数百人受伤。火灾发生时，夜总会正举行一场大学生聚会。死者多因大火产生的浓烟窒息死亡，部分死者是在逃生过程中被人群踩踏而死。

2010 年 11 月 15 日 14 时，上海余姚路胶州路一栋高层公寓起火。据附近居民介绍，公寓内住着不少退休教师，起火点位于 10～12 层之间，整栋楼都被大火包围着，楼内还有不少居民没有撤离。大火无情，此次事故导致 58 人遇难。

火灾造成伤亡的原因，主要是火焰烟雾中毒所致的窒息。因为大火烟雾中含有大量的一氧化碳及塑料化纤燃烧时所产生的氯、苯等有害气体，火焰又可造成呼吸道灼伤及喉头水肿，这些因素足可使浓烟中的罹难者在三至五分钟内中毒窒息身亡；另外，还有直接被大火吞没烧死或跳楼坠亡的。

那么，如果我们遇到大火该怎么处理呢？

一、面对火灾要沉着冷静

面对火灾要沉着冷静，根据火势实际情况选择最佳的自救方案，千万不要慌乱。凡火灾幸存者大多方寸不乱，不大呼大叫，而是根据火势、房型而冷静、迅速地选择最佳的自救方案，从而争取到了最好的结果。发生火灾时，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起醒目的衣物，不断摇晃，红色最好，黄色、白色也可以，或打电话或不断向窗外掷出不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、碗、锅等。

在火势还不太大时，一定要有寻找机会打 119 火警电话的意识。在此，也简要介绍一下拨打火警电话 119 的注意事项：①首先要说明失火单位或住户所在的区（县）、街道或乡、村。有重名时，要区别开来，以免找错。地名或单位名称有相似或易混的字，要加以强调，说得清楚明白；要报清、报全单位和街、巷名称，不要用简称；②要说明是什么物质着火和火势大小。这样便于消防队根据燃烧对象和火势大小来决定其出动的车辆和警力；③要说明报警人的姓名和所用电话的号码，因报警人所用电话往往离火场较近，消防队在出动力量到达之前，可以用此电话向报警询问火势发展情况，便于指挥调动；④报警后，应由熟悉情况的人到离火场最近的路口迎候消防车或指引通道，提供水源位置等情况，以便迅速灭火。

二、防烟堵火最关键

火灾发生时的防烟堵火是非常关键的。当火势尚未蔓延到房间内时，要赶紧紧闭门窗、堵塞孔隙，防止烟火窜入。若发现门、墙

发热，说明大火逼近，这时千万不要开窗、开门，可以用浸湿的棉被等堵封并不断浇水，同时用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻，一时找不到湿毛巾可以用其他棉织物替代。另外，应低首俯身，贴近地面，避开处于空气上方的毒烟，设法离开火场。

三、脱离火场险境的九种方法

发生火灾时不能盲目躲藏，尤其不能躲在床下、桌下或钻到壁橱里；不要从普通电梯逃生。通过前文的介绍，在此，我总结提炼了脱离火灾险境的九种方法供大家参考，见表10-1。

表10-1　脱离火灾险境的几种方法

		名称	具体方法	注意事项
脱离险境的方法	基本方法	棉被护身法	用浸湿过的棉被（或毛毯、棉大衣）盖在身上，确定逃生路线后，用最快的速度冲到安全区域。	千万不可用塑料雨衣作为保护。
		毛巾捂鼻法	火灾烟气具有温度高、毒性大的特点，人员吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒，因此在疏散中应用湿毛巾捂住口鼻，以起到降温及过滤的作用。	毛巾不宜过湿，过湿会造成呼吸困难。
		匍匐前进法	由于火灾发生时烟气大多聚集在上部空间，因此在逃生过程中，应尽量将身体贴近地面匍匐（或弯腰）前进。	千万不可钻到床底、阁楼、大橱等处避难，因为这些地方可燃放物多或容易聚集烟气。
		逆风疏散法	应根据火灾发生时的风向来确定疏散方向，迅速逃到火场上风处躲避火焰和烟气，同时也可获得更多的逃生时间。	
		卫生间避难法	当实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。首先，用毛巾塞紧门缝，避免有毒气体进入。然后，向卫生间的门上泼水，也可躺在放满水的浴缸里躲避。	

续表

		名称	具体方法	注意事项
脱离险境的方法	基本方法	火场求救法	发生火灾时，可在窗口、阳台或屋顶处向外大声呼叫，敲击金属物品或投掷软质物品。	如在大白天可挥动鲜艳布条发出求救信号，晚上可挥动手电筒或白布引起救援人员的注意。
	慎用方法	绳索自救法	家中有绳索时，可直接将其一端拴在门、窗楼或重物下，沿另一端爬下，在此过程中要注意手脚并用，并尽量用手套、毛巾将手保护好，防止顺势滑下时脱手或将手磨破	不到万不得已，此方法慎用。
		管线下滑法	当建筑外墙或阳台边上有落水管、电线杆、避雷针引线等竖直管线时，可借助其下滑至地面。	注意一次下滑的人数不宜过多，以防逃生途中因管线损坏而导致人坠落。

第四节　如何应对地震灾害

地震酿成的灾难包括楼宇倒塌、火灾及地震过后的瘟疫，可致大批人员伤亡。地震有先后两种地震波，在感觉到第一波时，一般有12秒的自救机会。此时要保持清醒的头脑，千万不要急匆匆跳楼。

震后要迅速撤离，以防强余震。如身处户外，要远离危险区，如楼房、大烟囱、高门脸、高压线，以及峭壁、陡坡或海边；不要在狭窄的巷道内停留；正在行驶的汽车和火车要立即停车。

如果没有逃到安全地区，地震发生之后需要通过下面的方法进行自救：

1. 保持镇静

地震中，不少人不是因房屋倒塌而被砸伤或挤压伤致死，而是由于精神崩溃，失去生存的希望，乱喊、乱叫，在极度恐惧中“扼杀”了自己。因为乱喊乱叫会加速新陈代谢，增加氧的消耗，使体力下降，耐受力降低。同时，大喊大叫必定会吸入大量烟尘，易造成窒

息，从而增加不必要的伤亡。所以要保持镇静，分析所处环境，寻找出路，等待救援。

2．止血、固定

砸伤和挤压伤是地震中常见的伤害。开放性创伤、外出血时，应首先止血。要抬高患肢，同时呼救。对开放性骨折，不应作现场复位，以防止组织再度受伤，一般用清洁纱布覆盖创面，作简单固定后再进行适当运动。不同部位骨折，要按不同要求进行固定并参照不同伤势进行分类、分级，以送医院进一步处理。

3．妥善处理伤口

挤压伤时，应设法尽快解除重压；遇到大面积创伤，要保持创面清洁，用干净纱布包扎创面；怀疑有破伤风和病菌感染时，应立即与医院联系，及时诊断和治疗。对大面积创伤和严重创伤者，可口服葡萄糖或盐水，预防休克发生。

4．防止火灾

地震常引起许多次生灾害，火灾是常见的一种。在大火中应尽快脱离火灾现场，脱下燃烧的衣帽，或用湿衣服覆盖在身上，或卧地打滚，也可用水直接浇泼灭火。切忌用双手扑打火苗，否则会引起双手烧伤。用消毒纱布或清洁布料包扎患处后去医院进一步处理。

5．防止疫情

要预防破伤风和气性坏疽病菌，并且要尽早深埋尸体。注意饮食饮水卫生，防止大灾后发生大的疫情。

第五节　空难时的自救方法

飞机为我们日常生活带来了极大的便利，而且随着科技的进步，乘坐飞机出行的安全系数越来越高。然而，无论科技发展到什么程度，空难都是无法100％避免的。一旦发生飞机失事，幸存者寥寥无几。飞机起飞后的6分钟和着陆时的7分钟内，最容易发生意外事故，国际上称为“可怕的13分钟”。因此乘坐飞机时应按要求，在起飞降落前要系好安全带。

一般情况下机长和乘务长会简明地向乘客宣布紧急迫降的决定,并指导乘客采取应急措施。水上迫降时,空中小姐会讲解救生衣的用法,但在紧急脱离前,乘客仍应系好安全带。若飞机高度在3660米至4000米,旅客头顶上的氧气面罩会自动下垂,此时应立即吸氧,要绝对禁止吸烟。如果机舱内失火,可用二氧化碳灭火瓶和药粉灭火瓶(驾驶舱禁用);非电器和非油类失火,应用水灭火瓶。乘客要听从指挥,尽量蹲下,处于低水平位,屏住呼吸或用湿毛巾堵住口鼻,防止吸入一氧化碳等有毒气体。

但升降时的飞机失事常十分突然,来不及向旅客发出警告,不过乘客应该懂得飞机失事前的各种预兆,比如:机身颤;飞机急剧下降;舱内出现烟雾;舱外出现黑烟;发动机关闭,一直伴随着的飞机轰鸣声消失;在高空飞行时突然一声巨响,舱内烟尘飞扬,这是机身破裂舱内突然减压。

在此,我将乘坐飞机时候需要注意的事项以及发生空难时的应急措施总结如下:①不要在飞机上斗殴,任何肢体冲突都会导致机身的不稳定,对飞机飞行都会起到不良影响;②无论发生什么争执,不要冲到飞机跑道上试图阻止飞机起飞,这样既危险又违法;③舱内出现烟雾时,一定要使头部处于最低位置,因为烟雾总是向上的。然后屏住呼吸,用饮料浇湿毛巾或手绢,捂住口鼻后才呼吸,并弯腰或爬行至出口;④当机舱"破裂减压"时,要立即带上氧气面罩且必须带严,否则呼吸道肺泡内的氧气会被"吸出"体外。为了增加舱内的压力和氧浓度,飞机会立即下降至3000米高空以下,这时必须系紧安全带。

提示:

① 火场中,一条湿毛巾能起大作用。湿毛巾可以有效地阻挡有毒有害气体的吸入。但要注意,毛巾也不宜过湿,过湿会造成呼吸困难。

② 高层建筑着火时,不可盲目选择跳楼的方法逃生。

第三篇

个人安保技法

树立了系统的个人安保意识能够让我们避免对抗,远离危险。然而,面对一些穷凶极恶的歹徒,仅仅有意识是不够的,当自身安全受到严重危害时,我们就要采取行动进行反击。反击敌人是要有一定的技巧和方法的。只有“意识+技巧”,我们才算是真正搭建起个人安全体系。所以,本篇将介绍个人安保技法。由于情况各异,在个人安保体系中,没有哪一种技法可以保证在所有情况下完全奏效。尽管如此,仍然有一些技巧和方法在大多数情况下效果良好。由于它们建立在广泛适用的原则之上,而且具有普遍性,因此在本篇中分两章(第十二章、第十三章)着重向大家介绍。就像武术、散打一样,没有哪一招永远好使,也没有哪一招永远不能用。当然,大家最熟悉的直拳、鞭腿、侧踹等方法具有更好的效果,所以人们使用的也就较为普遍了。无论什么方法,反复练习,使之成为你最有力的武器,这是永远不变的法则。

第十一章 学会报警

对于我们普通老百姓来说，受到劫持威胁的时候，仅仅依靠自己的力量就能制服犯罪分子的情况真是少之又少。歹徒之所以将你视为“猎物”，就是因为他们通过前期准备、权衡之后，确定你处于弱势，所以决定实施犯罪行为。

在敌强我弱的情况下，奋力抵抗并不是最好的选择。因为我们最终的目的是保全自己不受伤害，绝不是为了打倒犯罪分子而以死相拼。当我们在面对歹徒时，首先一定要建立寻找机会报警的意识。因为一旦报警成功，敌强我弱的情况将发生改变，你将渐渐由弱势一方转化为强势一方。随着歹徒的犯罪成本逐渐提高，歹徒就不能轻易地实施侵害的行为，我们摆脱歹徒远离侵害的机会也大大增加。从规避危险的原则来说，寻找机会报警是我们面对歹徒时的第一选择。

另外，当看到一些不法分子正在实施犯罪时，虽然本人不是受害者，但是也不能袖手旁观。当然，这也不是让大家不假思索马上出手见义勇为。正确的方法是要权衡当时敌我实力与利害关系，找机会拨打 110 报警。

总结起来，有以下三种情况一定要有拨打 110 报警的意识：①犯罪分子正在进行杀人、放火、投毒、强奸、抢劫、盗窃等犯罪活动时；②犯罪分子正在聚众闹事、打架斗殴、哄抢公共财物、侮辱妇女等严重危害社会治安秩序时；③犯罪分子作案后尚未逃离现场，有可能将其抓获时。

第一节　你真的会拨 110 么

拥有了报警的意识，那么当我们遇到危险时第一个想起的就是警察。但新的问题又出现了，当我们遇到危险时，怎样拨打 110 呢？打通 110 后如何向警察描述情况呢？

报警也是有技巧和方法的。很多人总是打通 110 后拿着电话狂喊救命，这是大错特错的。打通报警电话后，只有说得清楚明白，才更有利于警方对受害人进行解救，并对危急情况作出正确处理。

在报警时，大家要牢记表 11-1 中的五个要点，这样就会让你的报警行为达到事半功倍的效果。

表 11-1　报警技巧与方法

	报警要点	要点说明
报警技巧与方法	快速	一定要在第一时间报警，越快越好。
	精炼	无论多危险，多紧张，陈述都要简明、清楚，报警时要按民警的提示，简明扼要地讲清报警求助的基本情况。
	准确	报警时不要慌张，要准备报告现场的原始状态如何，以及发生的时间、地点，有无采取措施等。
	如实	报警要如实反映情况，讲明犯罪分子或可疑人员的人数、特征、携带武器和逃跑方向等，以便值班人员做出准确的判断，采取适应的紧急措施。
	实名	报警人要报出自己的姓名、住址或工作单位，说明报警时所使用的电话号码。

在此，举例说明一下表 11-1 中的报警要点。例如，当遇到侵害时可以这样向 110 报案：“110 吗？我叫××，在××街××大厦××店前被抢劫，劫匪 1 人，身穿蓝色运动服，手持砍刀，抢劫后向北逃跑了，我的电话是×××××××××××，请速派民警来。”

第二节　短信报警，无声胜有声

随着手机在广大人民群众中普及率的提高，一种新的报警形式也应运而生，这便是短信报警。其实，一些特殊的情况更适合用短信报警的形式。

比如，听力或语言表达有障碍的人士只要在报警内容后加上“L”，警方就会优先予以处理。除听力语言残疾人士外，如在公交车、长途客车等狭小空间遭遇抢劫、扒窃、设赌诈骗、超载等违法犯罪活动，或遭受绑架、非法拘禁等人身限制，或正身处赌博、卖淫和贩毒等复杂场所，以及其他不便打报警电话的情形，均可使用110短信报警。报警短信会即刻接入各市公安局110指挥中心，接警员会根据内容指令相应的警力予以处置，并根据情况以人工短信回复报警人（特殊情况不回复）。

一、请牢记短信报警号码

请读者牢记“12110”这5个数字，这是全国公安机关统一的公益性短信报警号码。

12110短信报警平台，是公安机关为了残障人士尤其是聋哑人士提供便利报警的举措，也是为了对一些群众在特殊情况下无法用电话报警方式进行报警的一种补充。

曾经有这样几个真实的案例。

案例一：某市公交警方反扒短信报警平台上收到一条短信：“××路有小偷，一男一女，还在车上……”值班民警立即回复：“请讲清车辆行驶方向和所处地点。”报警者按照民警的要求将现在公交车所在的位置以及行驶方向和前方到站的详细情况以短信的形式发给了民警。5分钟后，3名民警在公交车站进行拦截，按照短信内容描述的扒手特征将两名扒手抓获。

案例二：在某市，一单身女性家中进贼，因害怕惊动小偷，女士便装睡，并在被窝里用手机发送报警短信。最终，警察及时赶到，将小偷抓获。

案例三：某市有3名青年被骗至传销窝点并被限制人身自由，他们利用报警短信发出求救信息，最终被当地警方成功解救。

通过以上三个案例，我们切身了解到了短信报警的便利与威力。所以，当我们身处险境又不方便语音报警时，一定要有短信报警的意识，并在不惊动犯罪嫌疑人的情况下悄悄发送报警短信。

二、短信报警的注意事项

1. 号码要记牢

为了防止因为紧张而忘记12110短信报警号码，或在慌忙之中摁错号码，可将短信报警号码存入手机通讯录的首位或末位，便于查找使用。

2. 短信报警三要素

在使用短信报警时，短信内容要尽可能简要、准确。短信报警一定要包括以下三要素：①事件性质；②案发地点；③犯罪嫌疑人特征及人数。有了这三要素，就能方便警方准确、快速地实施救助救援。

另外，110短信报警平台，一般设在地级市公安局110指挥中心，短信报警时请务必说明所在的具体的县市名称，因为很多地方都有相同的地名和路名。如在家中遇到入室抢劫，可编辑“×市×区×街道(小区)×幢×单元×××(房号)，现有抢劫事件发生”报警；如在公交车、客车上遭遇违法犯罪，可写明“×地至×地的公交车有小偷(抢劫、诈骗)，现行驶在××公路××公里处(如果无法确定方位的，可指出路边有明显特征的参照物，如隧道、出入口名称、路牌等)”。

3. 调成静音很重要

另外,不得不提到的是短信报警时的细节问题,如果被困在狭窄、局限的空间里,比如先前所说的房中密室内,此时若要使用短信报警,而违法犯罪分子就在附近时,请事先将手机的提示音调到“震动”或“无声”,这样就可以免去很多麻烦。另外,使用手机时最好事先设置一些报警求救的快捷按键,这样便于按下按键就可以直接拨号。

不过,短信报警的方式在处理起来还是会有诸多不便,因此,如果条件允许,希望大家首选语音报警。110 短信报警不像语音报警,可以自动接入最近的 110 报警服务台,需要报警人自行选择受理单位。因此,如果你选择使用短信报警,那么请尽可能准确地选择报警受理单位,建议每位读者现在就马上上网查一下您所在城市专属的各种报警及求救电话,并储存到手机中。在自己居住的城市之外遭遇危险时,建议首先在当地拨打 110 语音报警;在确实没有办法的情况下,可选择向其他地区的 110 报警服务台短信报警,或发短信给亲属、朋友,由他们代为向事发地公安机关语音报警。

第三节　无法报警巧求救

通过前文的讲述,相信大家已经树立了一种意识,即遇到危险时首先应想到电话报警的意识。但是,在很多情况下,当你面对歹徒时电话报警或者短信报警是比较困难的。歹徒会首先提防你及时报警,所以在行凶作案时,他们常常首先想到的就是制止受害人的报警行为,比如:座机的电话给掐断了,手机给扔了……

每个坏人在作案的时候都希望知道的人越少越好,越少人知道,他就越安全,所以坏人害怕报警其实就是害怕自己暴露。因此,广义的报警,实际上也是包括求救的,也就是不一定需要电话、手机等通讯设备来拨打 110,而只是把自己和坏人暴露在“阳光”之

下，让他不能轻易地实施侵害的行为。简言之，就是在无法报警的情况下要有求救意识，通过求救达到“曲线救国”的目的。

在被人挟持控制的时候，手机被抢走、没法与外界取得联系等情况下，这时应该想方设法留下痕迹，以便让其他人知道你的处境。诸如扔花盆、画标记等等都是无法报警的情况下采取的求救方式。这些特殊的方式让其他人关注到了你的处境，有些人就会替你报警。这样一来，歹徒行凶时就会有所顾忌，你的个人安全系数也可以相应地得到提高。

另外，为了以防万一，也可以在平时和家人提前设计一些暗语。这样，当危机来临之时，你就可以用特殊的暗语向家人求助了。

求救是一门生存的技能，求救的方法没有定式，要依据不同的环境不同的敌人而定。每个人总会有没办法面对和无法解脱的时候，因此，当面临灾难和危险时不要先哀叹没有人对你伸出援助之后，首先要考虑能否寻找机会报警，如果当前环境无法报警，那就考虑采取怎样的方式进行求救。求救，只有会求，才能有救。

提示：

①110为紧急号码，没插SIM卡的手机以及投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

②北京市公安局公交总队反扒短信报警号码为13911991234；全国短信报警的统一号码为12110。

③基于短信存在延时、丢失的可能性（如遇到节假日短信发送高峰时），建议在遇到紧急情况报警时，可多发几遍短信，同时将短信发送至亲属、朋友，由他们通过电话向110报警，多管齐下，确保安全。

第十二章　九命猫防身术

肯定会有很多读者好奇，为什么我的团队，我的保护组要叫“九命猫”呢？在回答这个问题之前，我先讲一个小故事。这个故事是我在阿联酋生活打拼的那段时间亲眼所见：因为当地法律不允许伤害小动物，所以阿联酋的很多地方，猫、狗有些泛滥。我住的公寓院子里也随处可见猫的身影。有一天，见到路边一只大狗在与一只猫打架，当狗凶猛地扑过去攻击时，猫却从容地向右上方窜跳起来，拧身躲过了狗的攻击，同时用前爪狠命地一击，又稳、又准地打在了狗的右眼上，那只狗疼得原地打转。这时猫稳稳地跳在一边，静静地观察着。我见此情景，不由得对猫有了新的印象。猫的沉着迎击、冷静态度、警戒意识和面对强大的敌人时无所畏惧，勇于面对挑战的精神，不正是我们保镖应该具备的素质吗！

同样，对于广大读者来说，日常生活中我们应该像猫一样不张扬、低调、不主动攻击别人，但是任何时候都异常机警，面对危险时要果断勇敢，攻击或躲避时要快速灵敏。

都说猫有九条命，“九命”又有“救命”的谐音，我希望每一位看过这本书的读者都能像“拥有九条命”的猫一样灵动警觉，将所有危险都御于千里之外。这就是“九命猫”的终极目的。关于我和我的团队，还有我们关于个人安保理念的核心内容，都在九命猫保护组的官方网站中（www.nlspi.com）。

接下来，我将系统地向读者讲解九命猫个人安全体系中十分重要的内容——九命猫防身术。

第一节 “九命猫防身术”概述

在前文中，我想传达给广大读者最核心的内容就是要有自我保护的意识，要将危险防范于未然之时。然而，百密一疏，有的时候，即使我们拥有了规避危险的意识，但危害我们人身安全的歹徒还是会找到可乘之机。面对穷凶极恶的歹徒时，确定要进行反击，那么，就需要我们有一些基本的防身术作为基础，从而达到保护自己、反击敌人的目的。因此，学习并掌握最基本的防身术是非常有必要的。

本章将给大家介绍的“九命猫防身术”，是我多年以来结合各种武术流派之长，不断通过实战总结提炼出来的，适合广大读者的综合实战技法。

“九命猫防身术”，将武术、散打、摔跤、擒拿、拳击、MMA/UFC（综合格斗）、巴西柔术、合气道等动作进行实用组合，从而使每一位练习者都能拥有实用的防身与格斗技术。

“九命猫防身术”还有以下一些特点：①用很少的力气，人人都可以完成；②以近距离和贴身为主，不受任何条件限制；③简单、实用、快捷，数秒之内即可制服歹徒；④“九命猫防身术”的技击方法以拳打脚踢、膝撞、肘击、绊摔、关节技、绞技等为主，以各种专业便携式防身装备或日常生活用品等为辅助进攻武器。

“九命猫防身术”选择了日常生活中可能遇到的场景，用最简单易学、最容易掌握却又实用性强、杀伤力大的动作进行组合而成。“九命猫防身术”不受年龄和性别限制。通过“九命猫防身术”的学习，可以提高自身自卫防身意识、防身能力及临场应变能力，掌握自卫防身的格斗技巧，并且在提高自身自卫防身综合能力的同时，提高身体素质。

在此，纠正一个错误的观点：真正的武功并不是像我们在武侠片里看到的那样，一运气就天崩地裂、飞沙走石。要是功夫真能厉害到如此程度，还发明枪炮、导弹、核武器干什么？其实防身术并

没有什么神秘的，只要勤于学习、善于坚持、面对危险时有一颗勇敢且谨慎的心，谁都能掌握防身术，从而狠狠地打击想要侵害我们的歹徒。

第二节　人体各部位要害及击打要点

面对凶狠的犯罪分子，自卫反击的要点有两个：一是要选择击打对手的要害部位；二是出手要做到“稳、准、狠”。

进行反击的目标就是敌人的要害部位，要让对手暂时失去反扑能力，而不至于让你受到更大的伤害。具体来说，发起反击的时候，出击要稳，目标要准，下手要狠。正所谓“一鼓作气，再而衰，三而竭”。性命攸关的时刻，这一击必须是能够逆转局势的关键，你要是在这样一个关键的时刻手软，那么你将要迎接的很有可能是歹徒的一顿铺天盖地的狠揍，甚至可能激怒歹徒招致不可挽回的恶果。所以在出手的时候，“稳、准、狠”显得尤为重要。反击之前，要有详细的谋划和准备，仔细观察对方，寻找破绽，要在对方有所松懈的时候出手。反击时，要使出吃奶的力气，迅速击中对方要害，争取一出手就解决问题。

“九命猫防身术”的要点就是破坏对手的身体平衡，保持自己身体的稳定性，对其要害部位进行有效的打击。充分利用一切可以利用的手段，以最大的力量攻击歹徒的最弱点，善于借助歹徒的攻击力量借力打力，沉着冷静，出其不意，攻其不备，以快速、勇猛、有力的动作，稳、准、狠地反击对手，就能达到防身自卫的目的了。

在系统学习九命猫防身术之前，首先要掌握格斗的基本三要素——时间、速度、距离。

（1）时间

拿捏准确，防守或攻击时间过早，易被歹徒发现战斗意图，不能有效地打击对手。而过晚，易遭受歹徒的攻击而无法挽救，观察和判断至关重要。

（2）速度

速度是取胜的关键，练武的讲究“快打慢，慢打迟，迟打呆”，快速反应、快速出击是有效打击对手的法宝。

（3）距离

在对抗的时候，距离太近无法有效地发力，对其造成重创，太远又起不到攻击的作用，控制好距离也是取胜的根本。

使用九命猫防身术面对近身搏斗的敌人时，以上三个要素缺一不可。这需要在日常的生活中，反复演练，做到熟能生巧。

老话说得好：“一胆、二力、三功夫。”其一，搏斗是人体体力和精神之力相结合的一种对抗，近身搏斗首先就要有勇敢顽强的胆量，勇猛是必备的条件，在精神和气势上战胜歹徒，压倒其对抗意志，滞缓其反应动作；其二，要有一定的力量，手无缚鸡之力如何对敌作战，任何的攻击和防守都需要有力道地去完成，做到刚柔相济，达到法妙无穷的境界；其三，才是讲究格斗技巧，动作快速准确，反应灵敏，才能不失掉战机，不受制于人，使立法顺达，运用自如，以巧取胜。

上文中，反复出现了一个词，那就是“要害”。歹徒无论体格多么强壮，意志力多么顽强，也存在着一招被击中就会失去抵抗力的薄弱之处，这便是要害。

说到要害，大多数人都能想到打击男性的裆部，男性一旦被击中，就会全身无力，疼痛难忍。其实，人类身体还有很多其他要害部位，即使徒手攻击，效果也十分理想。学习九命猫防身术的第一步就是先了解人体各部位的要害之处。

一、人体各部位要害示意

人体正体位的各处要害见图 12-1，人体背体位的各处要害见图 12-2。

二、人体各部位要害击打动作及要点

请大家一定要熟记图 12-1 和图 12-2 中的各处要害，这些要害之处正是你能够对歹徒一招完成反击从而摆脱危险的关键之处。熟记了这些要害之处，接下来就请大家学习要害部位的击打动作及要点。



图 12-1

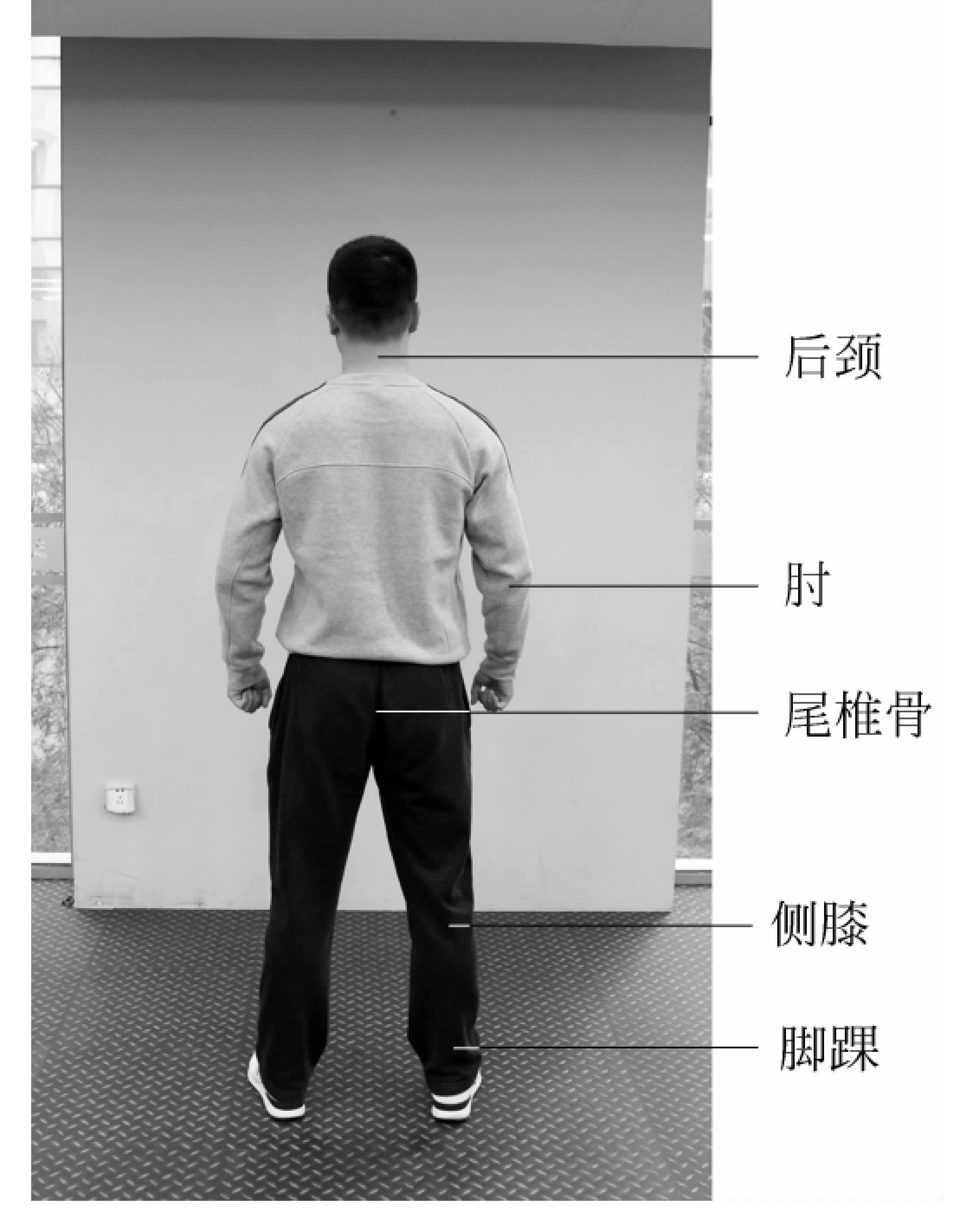


图 12-2

1. 击打太阳穴

头部是人体的指挥中心，系统控制的集中所在地，人类所有动作都是由这里发出指令，四肢才会行动。头部是不耐击打的要害部位，如果将头部重击，就会使神经系统出现暂时性的混乱，会因机能障碍失去平衡感，继而失去战斗力。太阳穴位于头部两侧，可以说是头部最重要的要害之处。头部的神经以及静、动脉都处于太阳穴附近，且此处骨质较弱，所以对太阳穴进行击打会对歹徒产生较大影响。通常情况下，采用掌劈的方式对太阳穴进行击打，见图 12-3。



图 12-3

2. 击打双目

双目是人体面部重要的要害之一。对双目的攻击可使歹徒瞬间失去战斗力，且恢复时间较长，从而为我们制服歹徒或者逃离危险提供了宝贵的时间。对双目通常采用食指和中指下抠的方式进行攻击，见图 12-4。当然，从理论上讲，只要能叉中歹徒眼睛，是并不拘泥于使用几根手指的，此处介绍的食指和中指下抠的前提是要视使用者的动作熟练程度和当时两手能否挥动自如的情况而定。



图 12-4

3. 击打鼻梁

对鼻梁的猛烈攻击，可使歹徒疼痛难忍，且会因为流泪而使歹徒视线模糊。通常情况下，用掌根对鼻梁这处要害进行攻击，见图 12-5。

4. 击打上唇

用掌劈的方式对上唇进行攻击，用力攻击上唇，可致歹徒门牙脱落，见图 12-6。



图　12-5



图　12-6

5. 击打下颚

正面击打下颚，易使对方出现短暂的昏厥；侧面击打下颚，会使下颚脱臼（俗称“掉环儿”）。我们可以采用由下至上的拳击方式进行击打，见图 12-7。

6. 击打喉结

气管、颈动脉、神经组织都集中在喉结处，因此，对此处进行攻击会在短时间内使歹徒因缺氧而窒息。对喉结的攻击主要采用手掐的方式，见图 12-8。手掐时一定注意要扣紧大拇指，且动作要力道狠、拿捏准、速度快，见图 12-9。



图 12-7

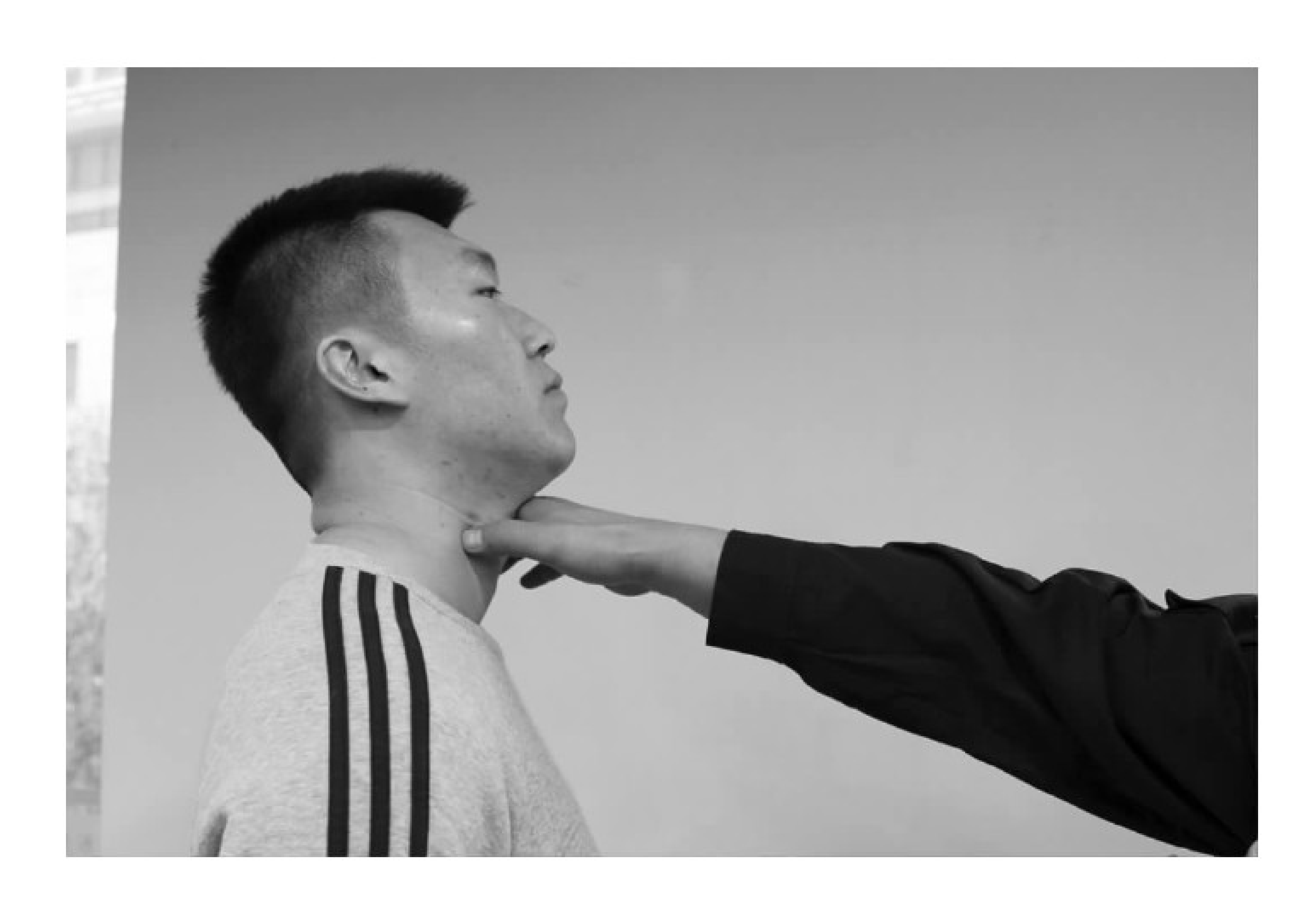


图 12-8



图 12-9

7. 击打颈后部

颈部两侧有大量的血管与神经，猛击此处，可压迫歹徒的颈动脉，见图 12-10。



图　12-10

8. 击打心窝

心窝处可以说是要害中的要害，通过查阅一些资料可知，心窝处分布着膈肌神经丛、胃食管及主动脉、下腔静脉，猛击此处对歹徒的杀伤效果非常明显，见图 12-11。

9. 击打裆部

前文中提到，裆部是男性歹徒的要害之处，一旦被击中，就会全身无力，疼痛难忍。因此，当女性或儿童受到歹徒攻击时，可找机会攻击其裆部，从而迅速扭转不利局面。对裆部的攻击最常用的方法是膝顶，见图 12-12。

10. 击打膝关节

膝关节虽然不像颈部那样分布着很多重要的血管和神经。但



图　12-11



图　12-12

是，因为此处皮下脂肪较少，软组织较多，所以遭到重击时很容易造成韧带撕裂甚至骨折。当与对手对峙时，对方对上半身的防御是更加严密的，但有时就会忽略下盘。此时，我们要沉着冷静，找准时机用蹬踏或踢的方式对其膝关节进行攻击，可使歹徒站立不稳，见图 12-13。



图　12-13

第三节　“九命猫防身术”核心——基本攻击方法

通过前面的学习，我们基本掌握了要害部位的击打动作及要点。接下来，我们就结合实战，学习“九命猫防身术”的核心部分——基本攻击方法。我们将从最基本的拳法、腿法等讲起，让大家逐步进阶并最终将九命猫防身术变成我们身体的一部分。

一、基本拳法攻击

在武术体系中，拳术是由古时候战场上的拼杀术演变而来的，徒手格斗其实与持器械格斗是相通的，而且是在模仿器械格斗。本部分内容旨在使读者了解一些基本的拳法动作，然后在此基础上勤加练习，从而在实战中让自己的拳头更具有杀伤力。

1. 左右直拳

（1）运用方法

双脚前后开立，双拳垂于下腭两侧，左手拳在前，右手拳在后，做好警戒式（图 12-14）。左手拳向前击拳，右手拳护住右侧下腭，右手拳向前击拳，左手拳快速收回护住左下腭（图 12-15），然后两拳回到初始位置做好警戒式。



图　12-14



图　12-15

（2）动作要领

冲拳时要转体拧身，手臂旋转拧拳，发力于腰间。

2．左右摆拳

（1）运用方法

警戒式，左拳经左侧向右前方屈臂划弧平击，高与鼻平，腰随之向右转，右拳护住右下腭（图 12-16）；右拳经右侧向左前方屈臂划弧平击，高与鼻平，腰随之向左转，左拳护住左下腭。

（2）动作要领

屈臂成半圆形，击拳时，拧腰、转体，要协调一致（图 12-17）。

3．左右勾拳

（1）运用方法

警戒式，左勾拳：屈膝使重心下降，身体左转，左拳由下向前上屈臂勾出，同时身体向右上方拧腰发力（图 12-18）；右勾拳：屈膝使重心下降，身体右转，右拳由下向前上屈臂勾出，同时身体向左上方拧腰发力。





图　12-16



图　12-17

（2）动作要领

屈臂出拳，屈臂角度大小应视与对方距离远近而定；击拳、转体和送髋的动作须协调一致（图 12-19）。



图　12-18



图　12-19

二、基本腿法练习

武术讲究“手似两扇门，全凭腿打人”、“一寸长、一寸强”，这说明了腿法的技击特点和重要作用，练习和应用时，劲力顺达，有爆发力。腿法可以分为屈伸性腿法和直摆性腿法。这里我们详细介绍一下“九命猫防身术”中关于腿法的使用。

1. 横扫腿

（1）运用方法

警戒式，重心后移，左腿直立支撑，上体微向左倾，右腿屈膝内扣向斜上提起，伸髋、挺膝、甩腿，右脚向斜前、向内横踢，脚面绷平，双手护于胸前（图 12-20）。



图 12-20

（2）动作要领

发力时以大腿带动小腿，小腿横向甩踢，力点要准。

2. 侧踹腿

（1）运用方法

警戒式，重心移至左腿，上体向左侧微倾，左腿直立支撑，右腿

屈膝合胯向斜上提起(图 12-21),伸髋、挺膝,右脚由屈到伸向右侧直线踹出,脚尖勾紧,力达脚底(图 12-22)。



图　12-21



图　12-22

(2) 动作要领

屈膝上提与上体侧倾要一致,大小腿屈伸要明显,快出快收,协调连贯。

3. 蹬踏腿

(1) 运用方法

警戒式,右腿直立支撑,左腿屈膝向上提起,伸髋、挺膝(图 12-23),左脚直线向前蹬出,脚尖朝上,力达脚底或前脚掌,上体正直或微后仰(图 12-24)。蹬出后,脚腕用力,带动脚向下踏,从而完整地完成蹬踏腿的动作(图 12-25)。

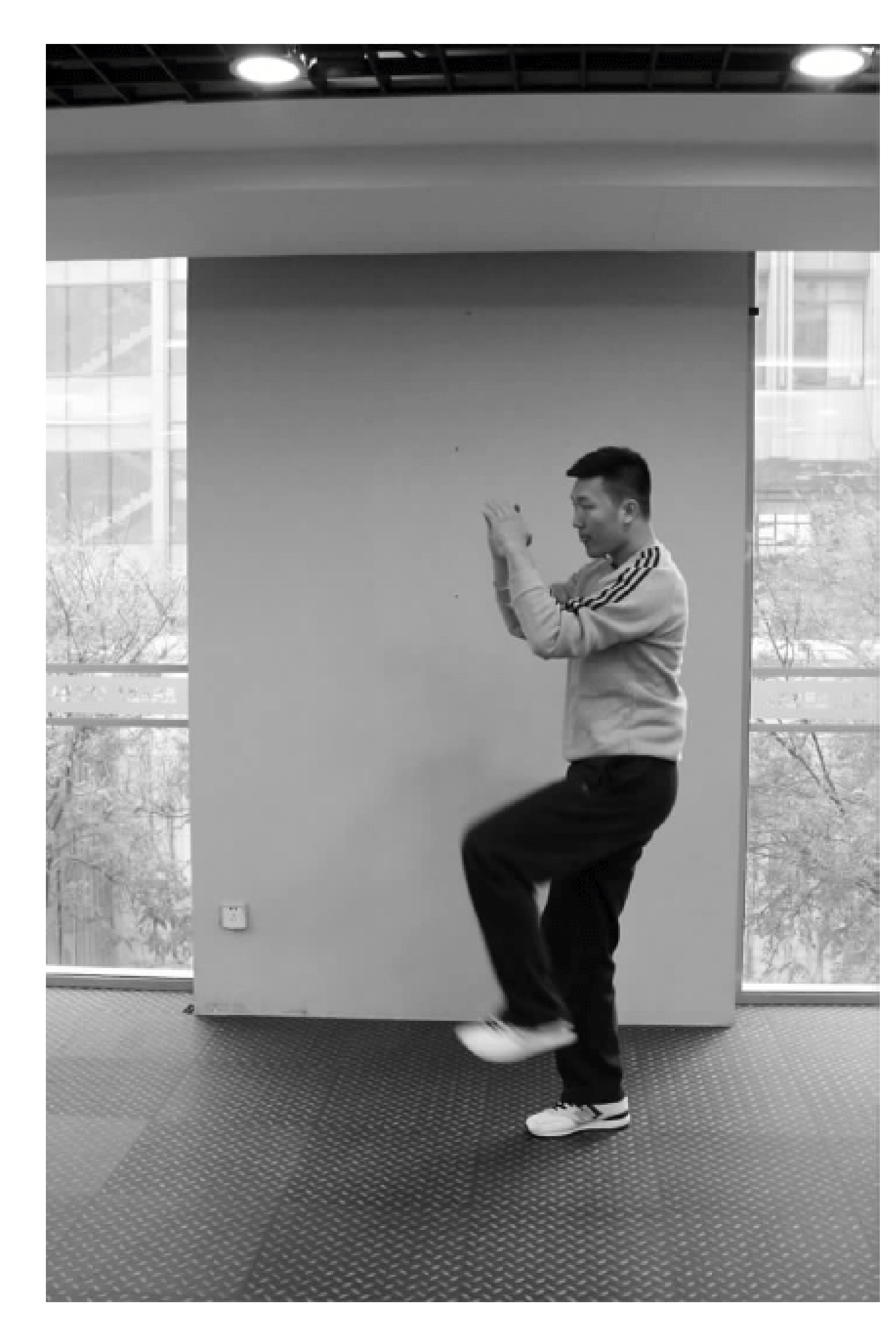


图　12-23

(2) 动作要领

屈膝上提与蹬腿动作要连贯。




图 12-24



图 12-25

4. 弹腿踢

一腿支撑，一腿提膝，同时膝关节由屈到伸，向正前方弹踢出腿。要领是脚背绷直，力达脚背（图 12-26）。弹踢时要快速有力。弹腿又可以分为正弹腿、侧弹腿、低弹腿、中弹腿、高弹腿等。男性的话，可以按照实际情况来使用；对于女性来说，建议用正弹腿直接攻击歹徒下阴处（图 12-27）等要害部位。



图 12-26



图　12-27

三、基本肘法攻击

肘法与拳法类似，有时候是枪法，有时候是锤法，打法也类似。肘法攻击时，距离肯定是一大限制，但是“一寸短一寸险”，由于肘部的生理构造特点，击打的力量要比拳、掌等部位更重更狠，所以，使用肘部攻击更加适用于力量相对不占优势的女性。

肘法在实战搏击中，属于近距离攻击技术。由于其技术特点在于能充分发挥肘部的生理结构的攻击力，常言道：“宁挨十手，不挨一肘”，充分说明了肘法攻击的威力。尤其在近身搏斗中，更能发挥肘法的攻击性。给对手造成危害高不易防守的局面，因为肘法攻击距离较近，力臂短，速度快，力量大，是近身攻击中的有利武器。但使用得要巧妙，距离、时间、速度三要素要把握到位，肘击常见使用方法有顶肘、横肘、上撩肘、下砸肘等。

下面，就来详细介绍基本肘法练习。

1. 挑肘击颚

（1）运用方法

对手用右直拳击打我头部，我迅速举左臂格挡，同时左脚快速上步，右肘猛力自下向上攻击对手的下颚（图 12-28）。



图 12-28

（2）动作要领

格挡动作及蹬地上步转体要快，肘击目标要准确。

2. 横击肘

（1）运用方法

面对歹徒的袭击，迅速掩肘格挡（图 12-29），另一侧肘部横向攻击对方头部（图 12-30）。



图 12-29



图 12-30

（2）动作要领

掩肘格挡要转体，上步击肘目标要准确速度。

3. 后顶肘击肋

（1）运用方法

对方从后方将我双臂搂抱，我全力将双臂屈肘高抬，用力撑开对手的双臂，突然转腰向左或向右转动，屈肘猛力向后顶向对手的肋部（图 12-31）。



图　12-31

（2）动作要领

双臂高抬有力，转肩突然，后顶迅猛。

四、基本膝法攻击

“胳膊拗不过大腿”这是大家都明白的道理。大腿部的肌肉力量比较全身各部位来说，应该是数一数二的了。受此影响，作为大腿与小腿连接部位的膝盖的攻击力，可想而知也是极其巨大的，再加上高度的优势，如果用膝盖顶撞男性保护最为薄弱的要害部位——裆部，可想而知其所产生的破坏力量有多大。以膝盖攻击裆部还有另外两个好处，一是距离近，可以保证攻击在瞬间完成；

二是角度小，攻击准备和攻击过程都可以很隐蔽。

需要注意的是，用膝攻击的距离一定要近，因为用膝与用腿不同，膝比大腿、小腿之和肯定短了许多，因此动作不到位或勉强到位，对手稍微弯腰一弓身就可以化解。

接下来就详细讲述九命猫自卫防身格斗术中基本膝法攻击方法。

1. 正面膝撞

（1）运用方法

警戒式，重心前移，左腿微屈支撑，上体微左转，右腿屈膝，以膝盖为力点，由下向前上顶起，膝高于腰（图 12-32）。



图 12-32

（2）动作要领

顶膝要以腰侧肌、髂腰肌和股四头肌发力为主。

2. 箍颈膝撞

（1）运用方法

警戒式，两手快速穿掌箍住对手颈部（图 12-33），重心前移，右腿微屈支撑，上体微右转，左腿屈膝，以膝盖为力点，由下向前上顶起，膝高于腰（图 12-34）。

（2）动作要领

双手箍死对手颈部，膝部往前冲击力度要猛。

3. 侧身膝撞

（1）运用方法

警戒式，重心前移，左腿微屈支撑，上体微左转，右腿屈膝，以膝盖为力点，由右后向左斜上顶起（图 12-35），膝高于腰，小腿微向外翻，两手配合下按（图 12-36）。



图　12-33



图　12-34



图 12-35



图 12-36

（2）动作要领

顶膝要以腰侧肌、髂腰肌和股四头肌发力为主。

五、基本摔法攻击

摔法有很多种，常使用的有背摔、抱腰摔、十字投、手别子等，要求保持自己的身体平衡而将对手摔倒，经常练习不仅能掌握摔法技术，而且还能增强耐力。在此，向大家介绍最为实用的抱腿别腿摔，掌握这项摔法，可以达到控制住歹徒的目的。

对手左腿攻击被抱住后，我立即左脚垫步（图 12-37），右脚插至对手的支撑腿处（图 12-38），同时，转腰、转头，使用右手下栽拳打倒对手（图 12-39）。如抱右腿，则上右步向左别腿摔。抱腿别腿摔的动作要领是抱腿后上步要迅速，发力要整体一致。



图　12-37



图　12-38



图　12-39

六、倒地后如何反击对手

在巴西柔术中,有很多倒地后对对手的反击动作,看似已经处于劣势,但通过一些技法可以达到反击对手的效果。因此,“九命猫防身术”借鉴巴西柔术的一些动作技巧,教给大家倒地后如何控制对手。

例如,歹徒将被害人推倒,并欲利用其体重压在被害人身上。此时,被害人不能慌乱,要用双腿夹住对手,脚扣在一起,如图 12-40。这在巴西柔术中是一种基本的防守,称为封闭式防守。然后,一条腿环绕对方脖子(图 12-41),另一条腿位于对方腋下,双腿扣成三角形(图 12-42),这就是巴西柔术中的“三角绞”。最后,用双手从对方后脑处搂住对手,从而达到倒地后控制对手的目的。



图 12-40



图 12-41



图 12-42

七、头部攻击的战斗技法

头部虽然是拥有最多要害的薄弱部位，但是不要忽略其攻击能力。我们的头部拥有全身最坚硬的骨头，因此在近身格斗中，绝不可小视头部的作用。

以额头为武器攻击对手，在功夫中被称为“头锋”。整块头盖骨中以前额的骨头最为致密和坚固，有人做过试验，人的前额能承受 1000 公斤的压力。因此在歹徒疏于防范时，出其不意地以头锋击人，是绝对颇见威力的。

头锋攻击，主要用于撞击对手的面部和胸部。一般而言，撞击面部的效果较好。撞击部位首选鼻梁处的三角区，但千万不能撞击在对方前额或者牙齿上，以免造成互伤。

（注：我们施展“九命猫防身术”时面对的是近身搏斗的敌人。想在近身搏斗中战胜敌人全身而退，需要以前文中介绍的各种攻击方法为基础，并能够随机应变综合应用。为了便于各位读者掌握与歹徒近身搏斗时的“九命猫防身术”，我特意选取了最常见的几种情况，并结合身边的一些日常用品作为防身武器融入在真实的场景中再现。这样，读者将会有切身的感受，即使生活中真的遇到类似情况，我们也能有备无患，详见第十三章。）

第四节 “九命猫防身术”基本功训练

要想将防身术的最大功力完全施展出来，除了对以上介绍的“九命猫防身术”各种招式和要点平时多加练习之外，我们还要养成每天进行基本功训练的习惯。这样不但会让我们在使用防身术时得心应手，还能让我们拥有更加健康的体魄。

一、柔韧性训练

对于儿童来说，进行柔韧性训练较容易，成人做起来就有一些难度了，但只要经过科学的训练，还是可以做到的。成人的柔韧性训练需要循序渐进，不可盲目突进，避免因韧带拉伤而影响工作。

可根据自身情况安排每天 30 分钟的拉伸训练，初期不宜猛拉狂压，渐进耗腿，如何“耗”，可坐在瑜伽垫子上，双腿打开成 V 字状（图 12-43），然后身体向前俯身贴近地板，双手尽量往前伸展，在伸展尽头停住不动（图 12-44），直到微感困难后直起上身休息片刻，再反复几次；起身站立休息片刻后，可慢慢地踢腿使血液恢复。

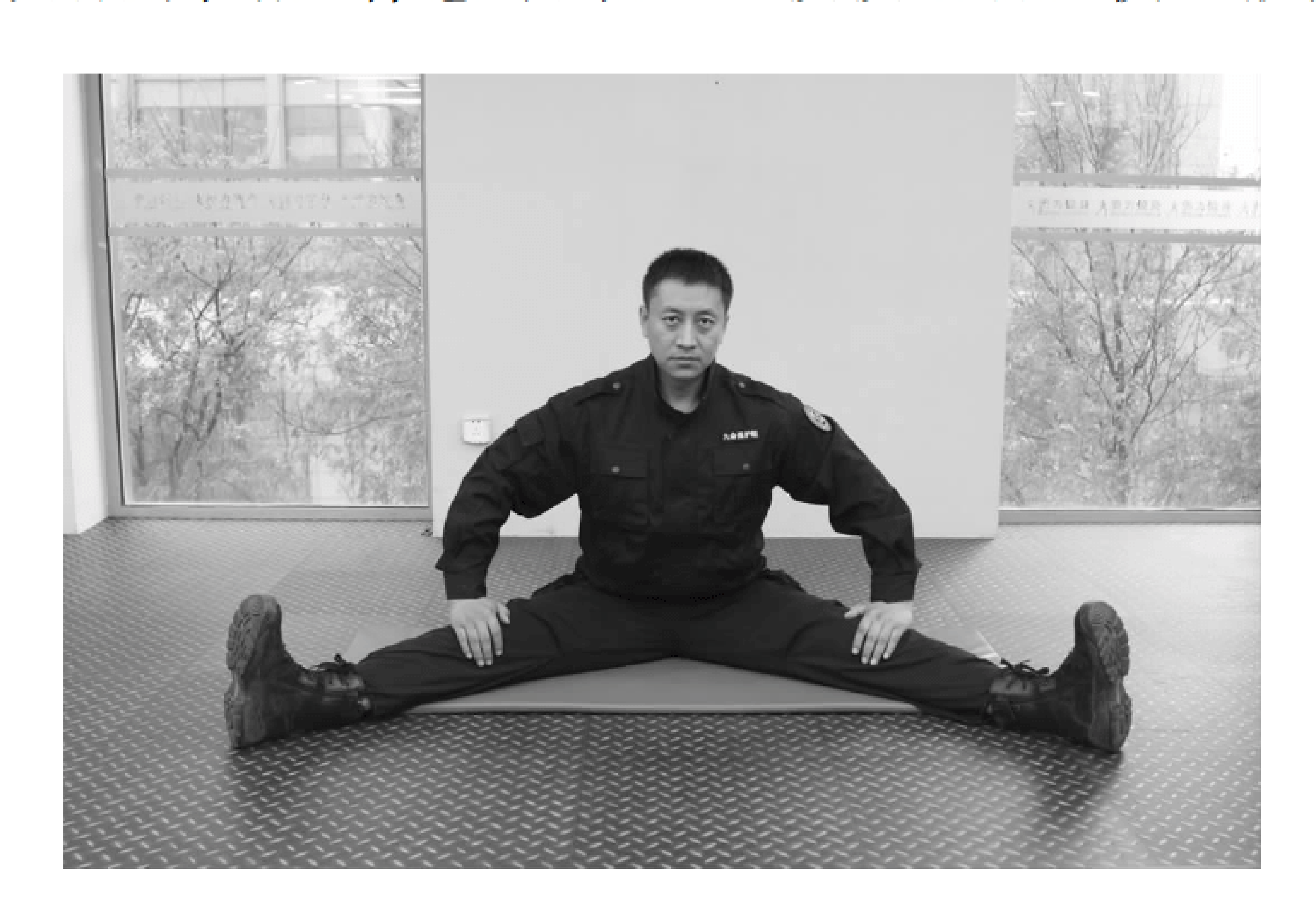


图 12-43

另外，还有一种更简便的柔韧性训练——腿前俯腰。具体方法是两腿并拢，用双手握住脚腕，尽量用胸部去贴近膝盖，腿部要



图　12-44

保持直立不得弯曲，保持此姿势十秒左右，从而达到增强柔韧性的目的，见图 12-45。



图　12-45

二、力量性训练

科学地进行力量性训练，会使我们将“九命猫防身术”运用得更加得心应手。经常性地进行力量性训练，会增强肌肉力量，缓解

日常生活压力和工作的疲劳。所以，科学且持续地进行力量性训练对我们百利而无一害。接下来，我将为广大读者介绍几种最为简便的训练方法。

1. 哑铃飞鸟

哑铃飞鸟锻炼的是胸大肌。首先，身体放松，平躺在窄凳上，双脚平稳地踩在地面上。注意，平躺在窄凳上时要保证肩部自由活动（图 12-46），手持哑铃双臂向上伸直，双臂保持略微弯曲（图 12-47），整个动作过程要平稳，保持对哑铃的控制，不要前后或者左右乱摆。动作不宜快，且哑铃负重不宜过大。每组 10～15 次，共 3 组。



图　12-46

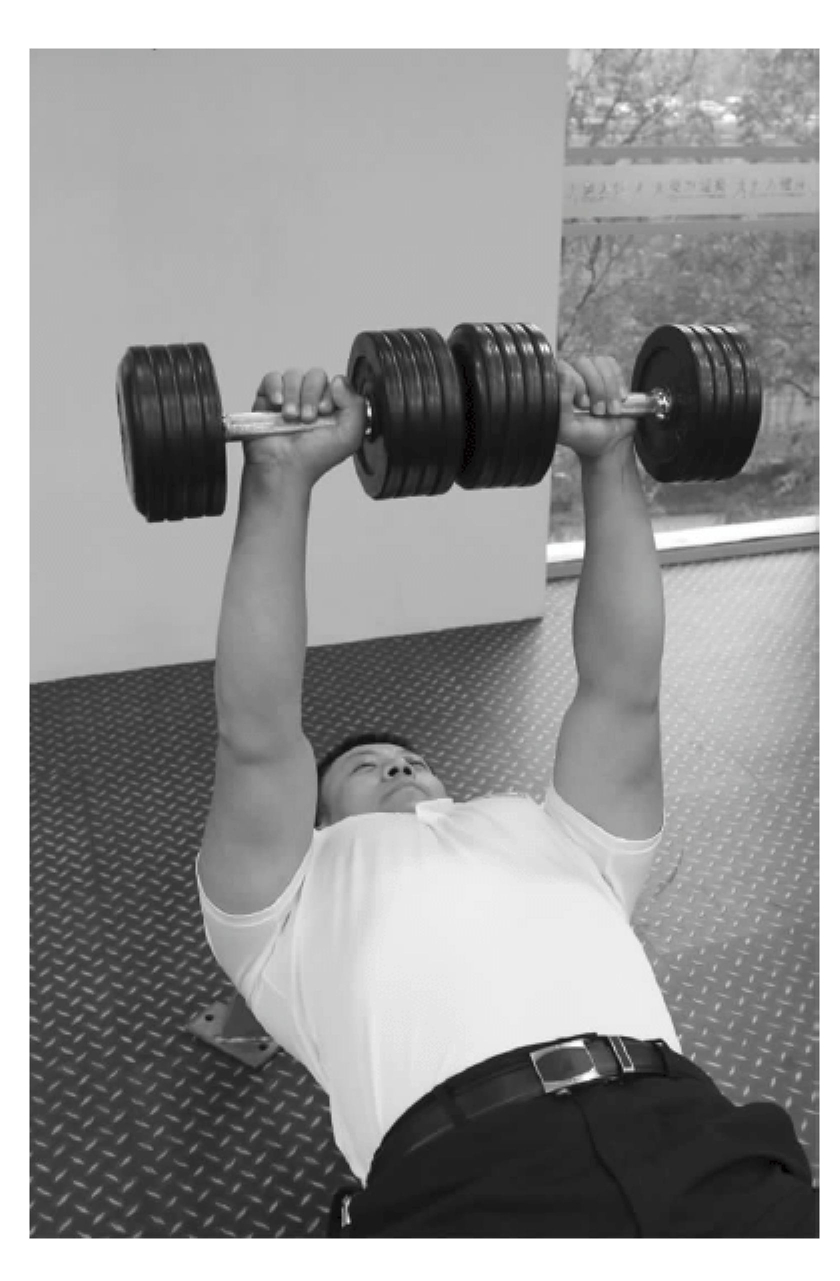


图　12-47

2. 哑铃侧平举

身体站立，手持哑铃置于大腿外侧（图 12-48）。全身其他部位不动，将意念力集中在肩部，缓慢且平稳地将两侧的哑铃侧平举至如图 12-49 的位置，两肘自然弯曲。这个动作主要锻炼的是三角肌。每组 10～12 次，共 3 组。

3. 哑铃颈后臂屈伸

双手握一哑铃伸直上举（单手或者双手握哑铃均可，广大读者



图　12-48



图　12-49

应该是在家独自训“练九命猫防身术”，因此出于安全性的考虑，建议使用双手），高于头顶掌心向上（图 12-50）。保持上臂不动，掌心始终向上，将哑铃慢慢下降至头部后方（图 12-51），然后伸直肘关节还原哑铃至初始位置。哑铃颈后臂屈伸锻炼的是肱三头肌，这个练习可以采取坐姿，也可采取立姿。每组 10～12 次，共 3 组。



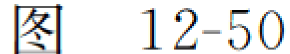

图　12-50



图　12-51

4. 哑铃弯举

两脚并拢踏于地面，躯干保持挺直，两手各握一哑铃悬于体侧，掌心向前(图 12-52)。保持上臂不动，弯曲肘关节，将哑铃举至肩部高度，同时掌心外旋，使肱二头肌顶峰收缩(图 12-53)。注意，两臂的弯曲速度要相同且平稳缓慢。然后慢慢还原至初始位置。此动作锻炼的是肱二头肌。每组 10～15 次，共 3 组。

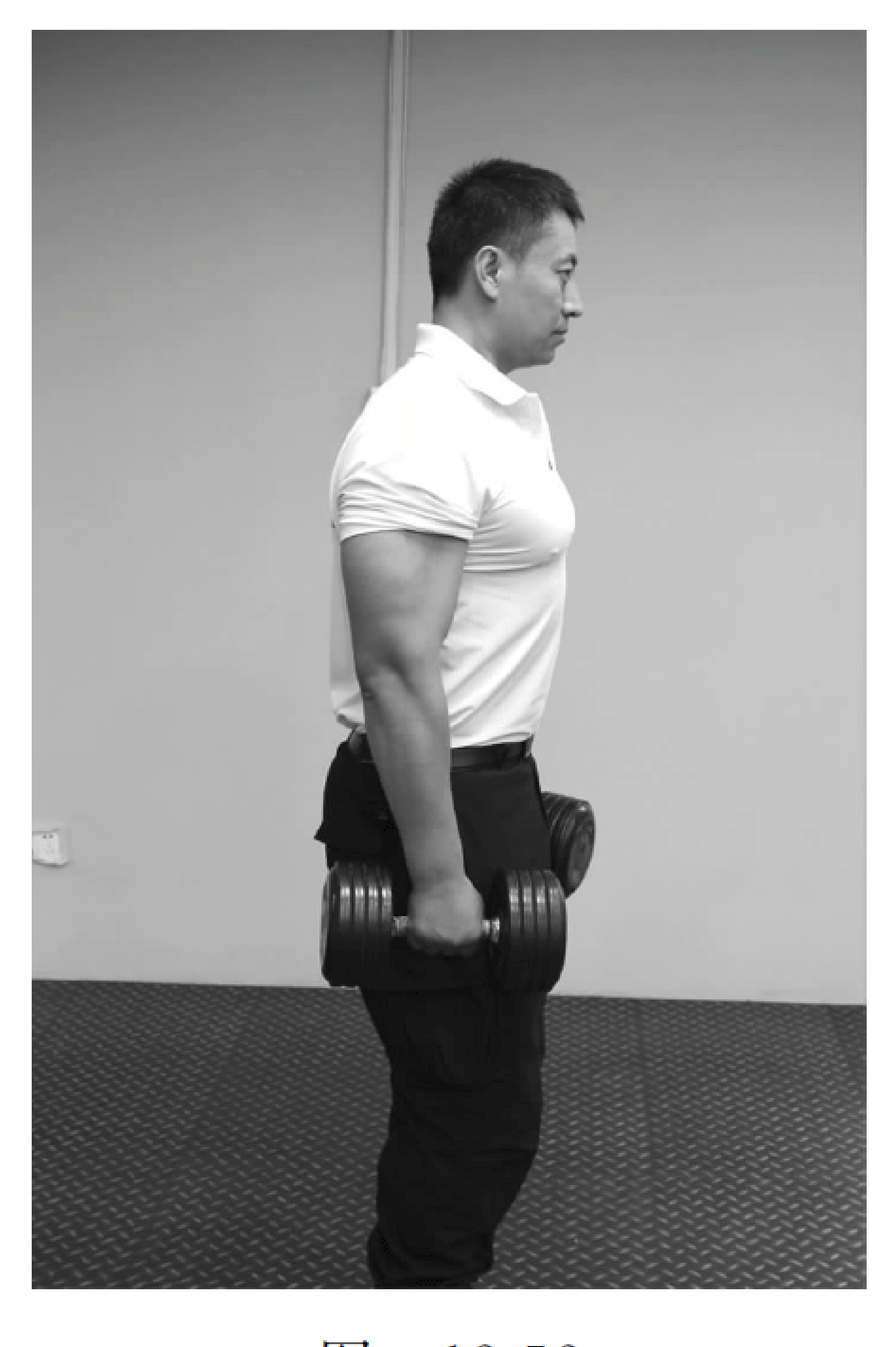


图　12-52

5. 哑铃单臂划船

哑铃单臂划船锻炼的是背阔肌。此动作需要窄凳的配合。首先，左腿跪在窄凳上，同时用左手撑住身体。抬头，目视前方，腰部用力且稍稍下凹(注意，左腿与左手在一直线上)，右手握紧哑铃，见

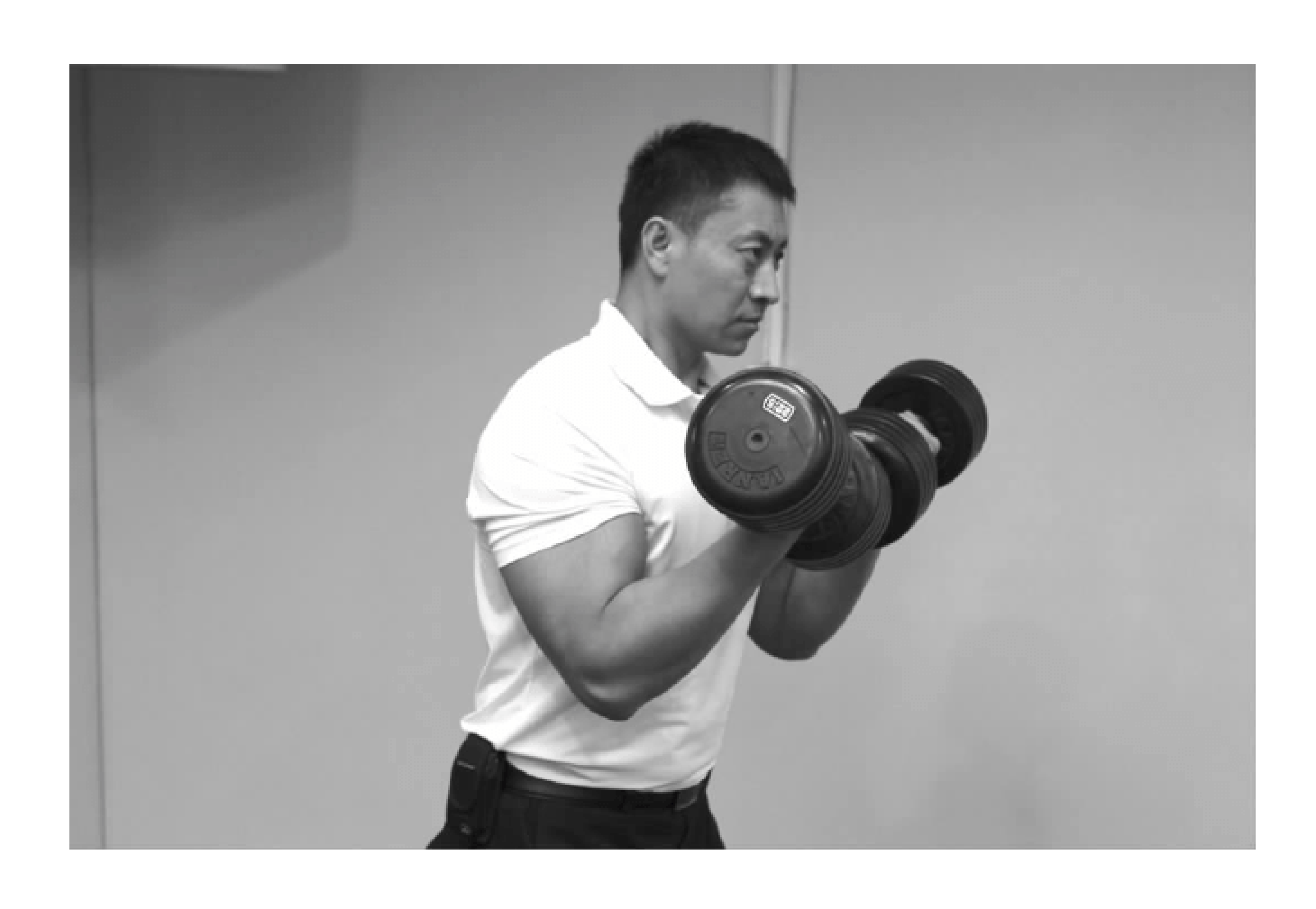


图　12-53

图 12-54。然后，保持上体不动，弯曲肘关节至如图 12-55 所示位置。反复多次。锻炼另一侧背阔肌同理。此动作每组 10～12 次，共 3 组。



图　12-54



图　12-55

6. 哑铃箭步蹲

前面介绍的都是上体的力量性锻炼，此处介绍一个锻炼腿部股四头肌的动作——哑铃箭步蹲。

双脚一前一后分开，弓步，前脚脚掌着地，后脚前脚掌着地，后跟垫起，双手垂直拿哑铃（图 12-56）。重心放在两腿之间，下蹲，前后腿呈 90 度，后腿垂直地面（图 12-57）。如此左右脚反复即可。



图 12-56

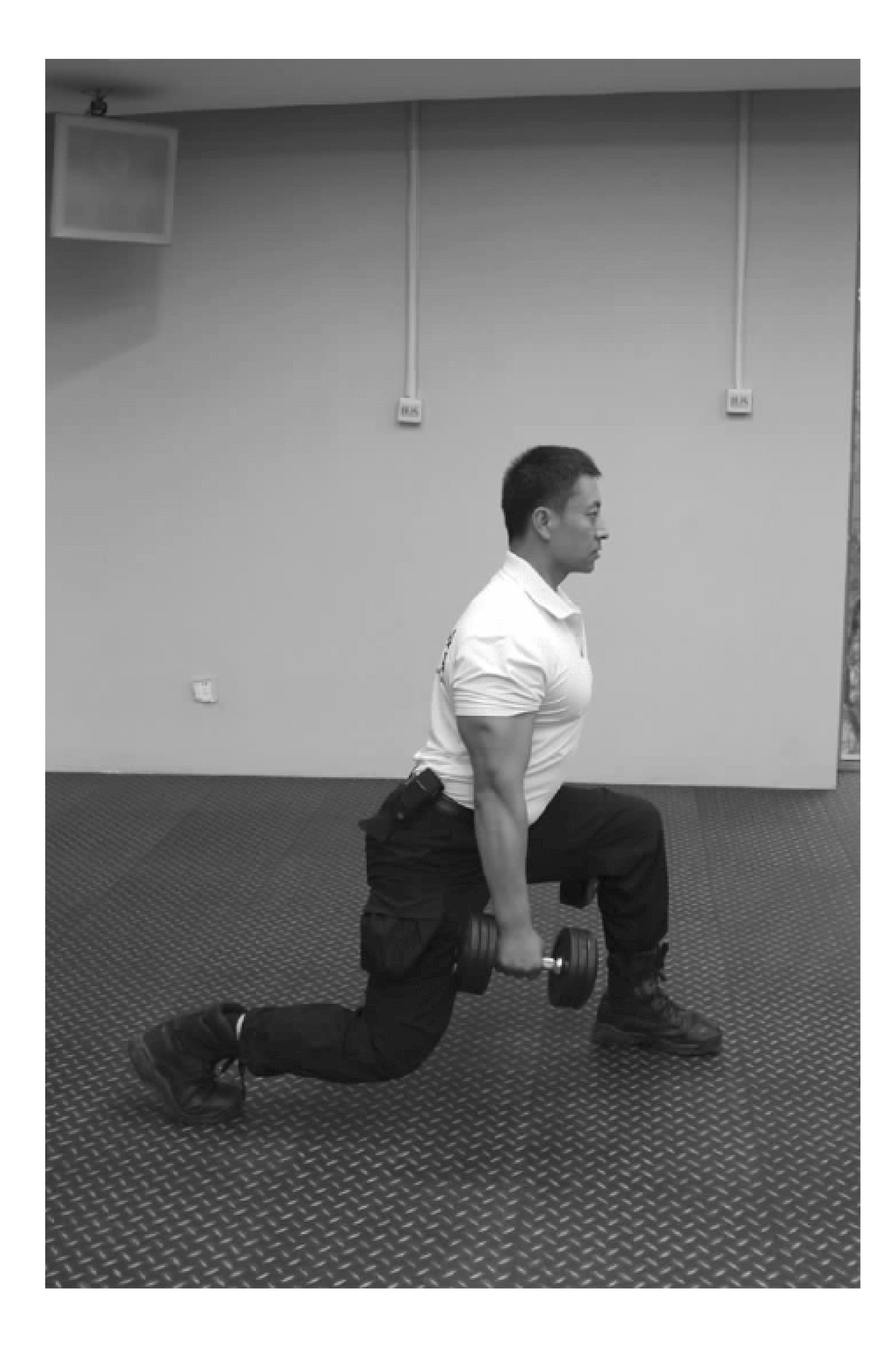


图 12-57

三、爆发力训练

如果仅仅专于力量训练，那么你的肌肉会变得僵硬，动作的灵活性就会降低。“九命猫防身术”需要的是兼具力量与爆发力的肌肉，因此，这里给大家介绍一种简单易学的爆发力训练动作——快速平推杠铃。

快速平推杠铃的练习，对于我们面对歹徒时的出拳速度与准确度有着很大的帮助。首先，如图 12-58 所示将杠铃置于胸前。然后，快速平推杠铃至如图 12-59 的位置。按照此动作连续快速对杠

铃进行平推。注意，杠铃重量应该是在保证不受伤，不一次用尽力气的情况下，一组能连续做12～15个的重量为好。

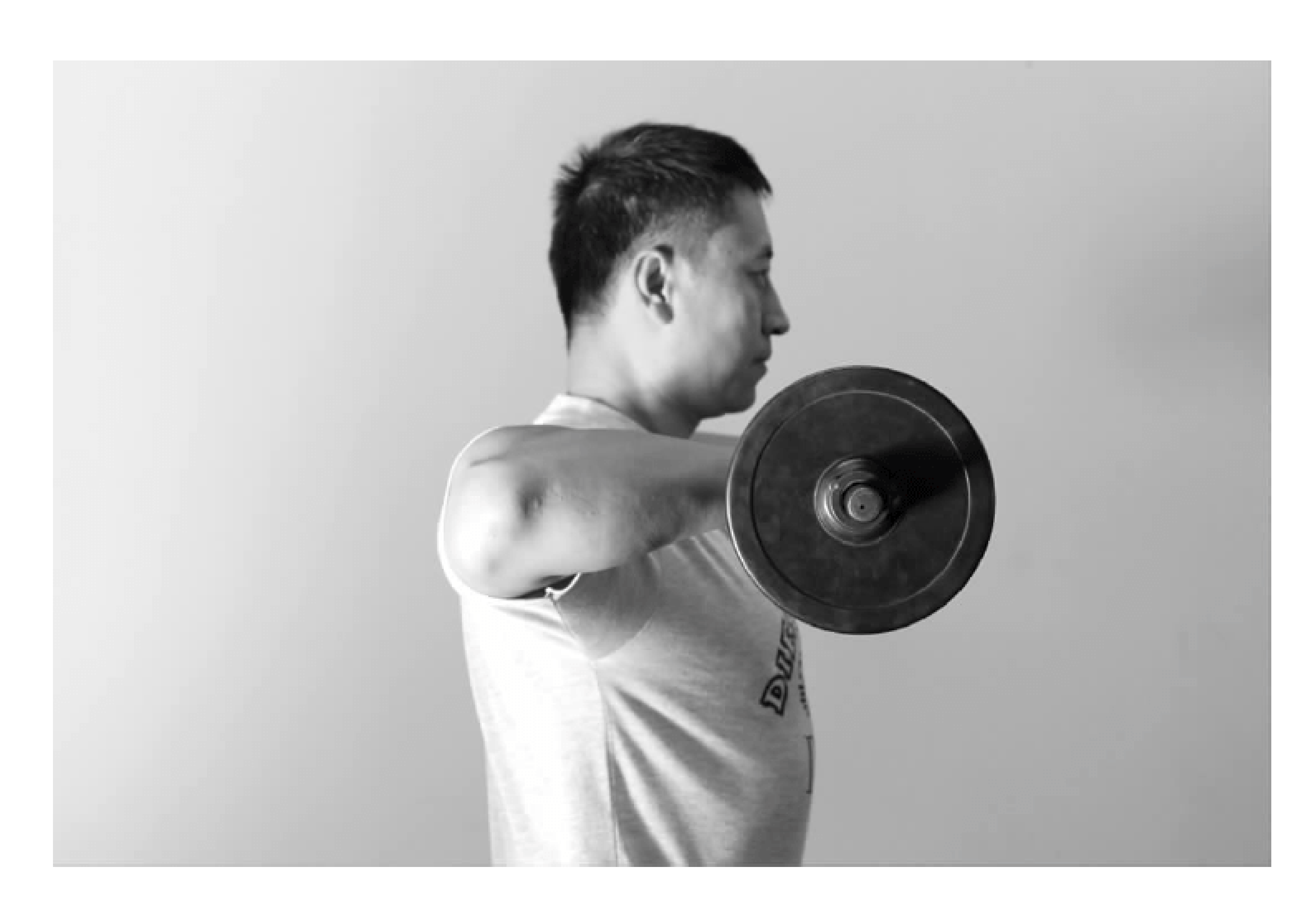


图　12-58



图　12-59

四、两人训练游戏

1．推手

推手训练，是各年龄段的读者都可参与其中的一项具有娱乐性、健身性的训练。推手训练，可使读者掌握如何借力、发力的技巧，并可锻炼其柔韧性、平衡性与协调力。

(1) 预备姿势

两人相对站立,相对距离以双方两臂握拳前平举,拳面相接触为准,身体自然放松,目视对方(图 12-60)。



图　12-60

(2) 搭手

两人身体微向左转,双方将右腿向前迈出一步,两脚内侧相对,脚尖向前,双方右脚相距 10～20 厘米;同时双方右手向前伸出,手臂微屈,双方手腕外侧相贴交叉(即搭手),掌心朝里,左手叉腰保持身体平衡,重心落于两脚之间,后腿屈膝半蹲,目视对方(图 12-61)。



图　12-61

(3) 推手

A 的身体重心略向前移,以右掌向前平推,按向对方的右胸部。注意,在按向 B 的胸部时,手要平,指尖指向 B 的喉咙处(图 12-62)。



图　12-62

B 承接 A 的力道,重心稍后移,含胸拔背,借力引力,以右掌向右引 A 的右手,使其不能触及胸部而落空(图 12-63)。B 顺势用右手掌向前平推,反按向 A 的右胸部(图 12-64)。



图　12-63



图 12-64

如此循环练习，双方推手路线成一平圆形。

单手推手训练也可用左手推，方法相同。

2. 拉手

拉手的目的在于增强柔韧性、平衡性、判断力、协调力、推拉力以及智力。

① 二人相距约一步，侧身站立，右脚在前，二人两前脚靠紧，右手相互抓握，目视对方(图 12-65)。



图 12-65

② 一方将对方手臂向左下弧形拉扯(图 12-66)，然后，再向右下弧形拉扯(图 12-67)，臂微屈，二人交替互拉，再换左脚在前，左

手互握互拉。



图　12-66



图　12-67

拉手的要点：握手要紧，拉的一方适当用力，双方两脚不动。

第十三章　个人安保小物件

目前，市场上有品种繁多的防身武器，这些防身武器都能起到争取时间、制止侵犯、撤离危险区域从而规避风险的作用。然而，这些防身的武器大多属于警用器材，是受到管制的。这些受到管制的器材无法通过地铁、机场等的安检，也不便于日常出行携带。而且，这些防身武器比较专业，一些朋友（尤其是女性朋友）掌握起来可能有些费劲。如果在面对歹徒时不能完全发挥这些武器的威力，反而让歹徒将其抢走，那将给受害人带来更大的危害。所以，面对歹徒时使用这些防身武器要格外慎重。

读者可能会产生这样的疑问，这些受到管制的防身武器有没有合适的替代品呢？答案是肯定的，而且这些替代品就在我们身边。

本章，我将介绍日常生活中最常见的小物件，这些小物件虽然不像警用器材那样受到管制，但是只要掌握使用技巧，一样可以抵御歹徒的袭击。本章介绍的这些小物件都是平时经常带在身上、放在包里、揣在口袋里、挂在身上的物品。虽然这些物件可能有些平凡得不起眼，但是小物件也有大用处，使用得当的话，关键时刻也会成为防身自卫的武器，给犯罪分子致命的打击。

当然，在此还要强调一下，在实战中需要特别注意的是，当使用这些小物件得手后千万不可恋战，应该迅速寻找最佳路径撤离。而且，从反击到撤离，整个动作要迅速完成，否则很有可能造成悲剧性后果。

第一节　小小钥匙把身防

一、使用方法

钥匙串是我们每天都会带在身边的小物件，大家对钥匙串可谓是相当熟悉了，但是，知道如何正确使用其作为防身武器的恐怕就很少了。

正确使用钥匙串作为防身武器的方法是：将钥匙夹在手指缝里，尖端对外，最好将除大拇指外的四根手指的三个指缝中都夹上钥匙。这样一来，平时毫不起眼的钥匙串就起到了类似“拳刺”的作用。握持钥匙串的方法见图 13-1。



图　13-1

二、战法攻略

在使用时，将钥匙嵌入手指缝之间，这样可以使击打时造成的伤害更大。如果击打部位是对方的眼睛、咽喉、太阳穴的话，很容易造成致命的后果。所以，大家在危急时刻，一定不要小觑钥匙串的作用。下面是图解钥匙串使用的基本套路，供参考。

若歹徒上前试图做出摸脸或摸胸等侵犯的举动时，立即用手臂将其格挡开(图 13-2)，然后顺势击打颈部、格挡击打面部(图 13-3)。



图　13-2



图　13-3

当女孩子遇到歹徒时，可能因为紧张而忘记了书中教授的战法攻略，那么就用手中攥着的钥匙串无章法乱击歹徒面部。要点：连续对眼部攻击。

第二节　钢笔掐死你的温柔

一、使用方法

首先要掌握钢笔的三种握法：第一种是攥住笔的后半部，攻击动作是插；第二种是握住笔杆，攻击动作是刺；第三种是捏住靠近

笔尖的地方，攻击动作是扎(图 13-4)。





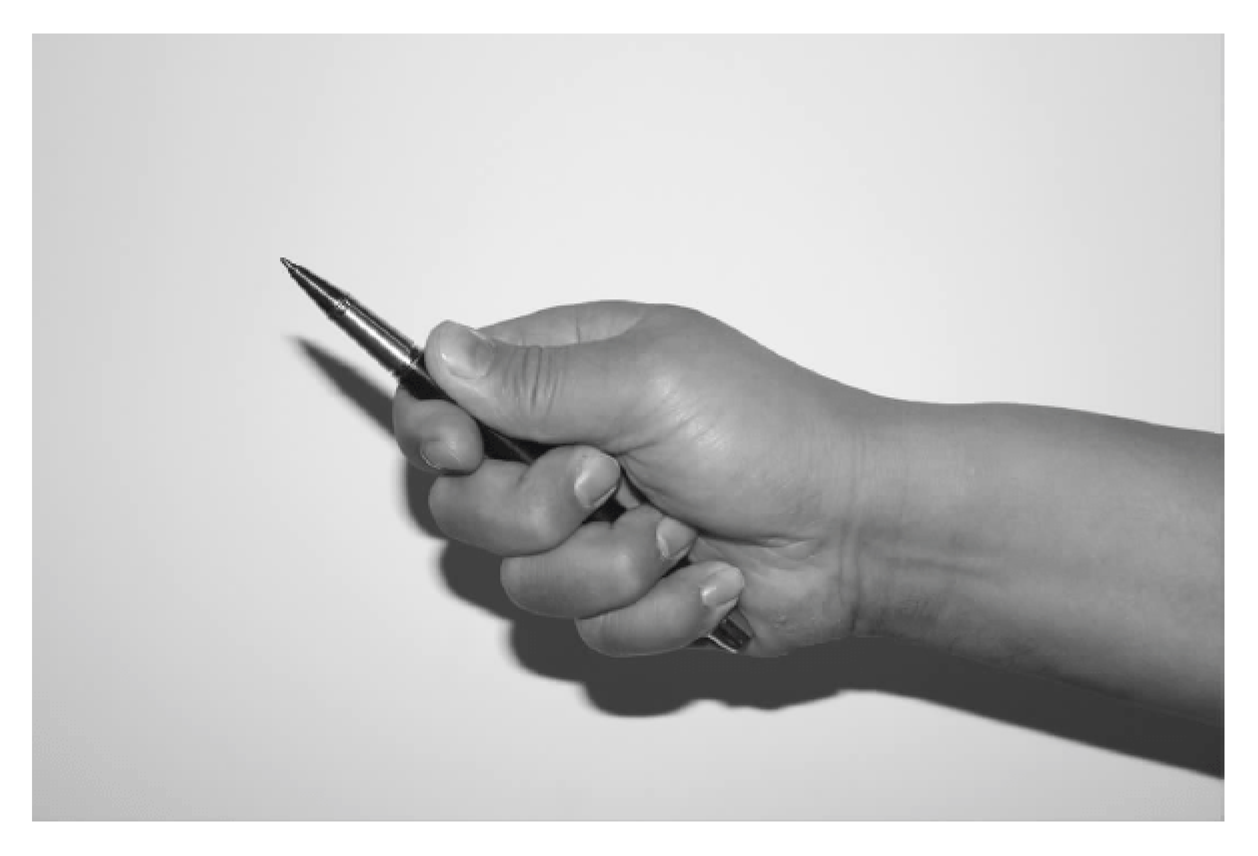


图　13-4

二、战法攻略

日常生活中，如果歹徒寻衅滋事(图 13-5)，试图用手掐住你的颈部时，可以先用语言稳定住对方的情绪，同时，隐蔽地去拿放在裤兜中的防身笔(图 13-6)。注意：在平时随身携带防身笔时一定要放到便于拿到的地方。然后，一手握住对方掐住自己脖子的手，另一只手紧

握钢笔狠插对方的小臂(图 13-7),然后用笔尖用力下压对方手臂,使其造成很大的伤害(图 13-8),趁着对方疼痛难忍之际,将歹徒制服(图 13-9)。



图 13-5

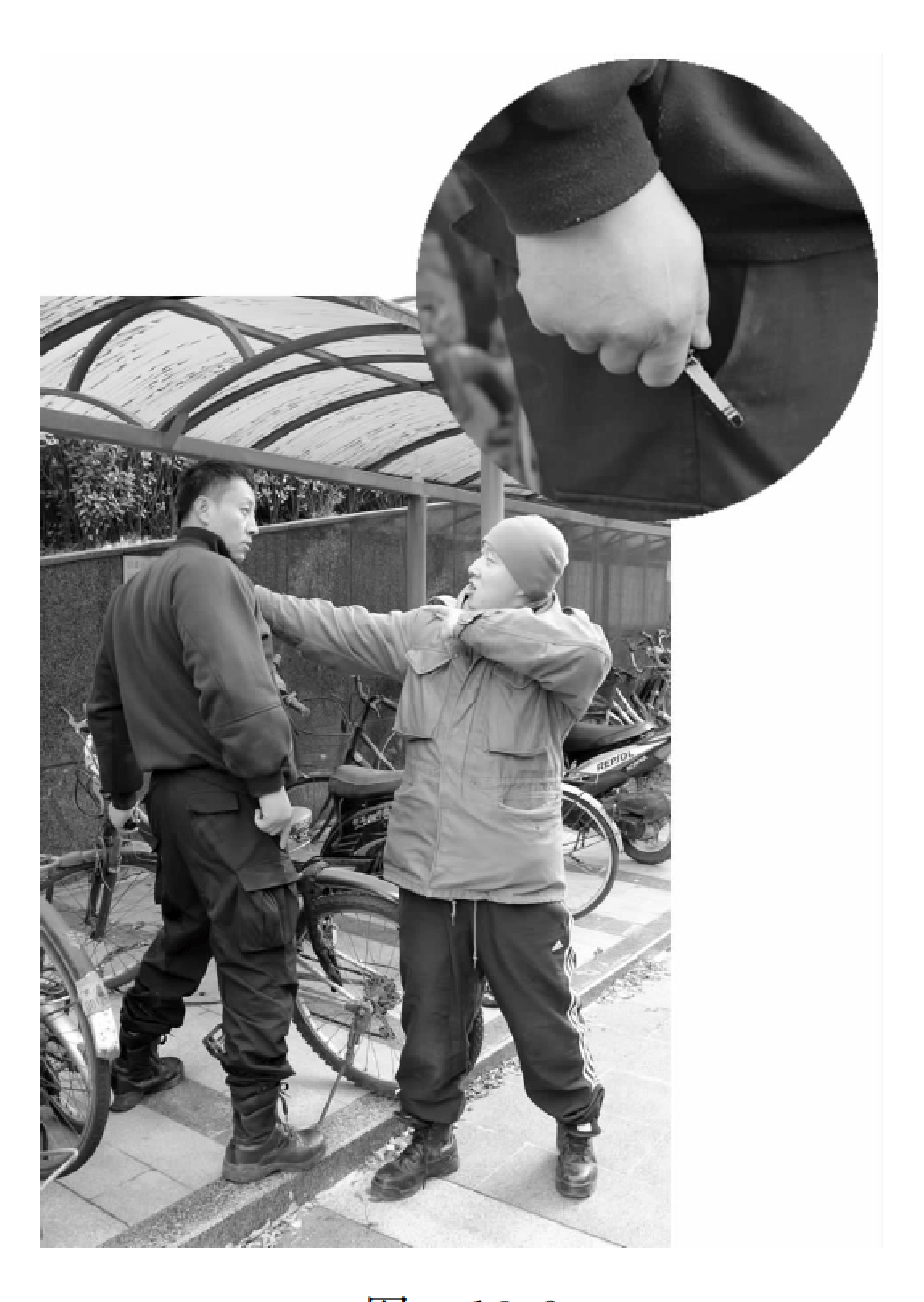


图 13-6



图　13-7



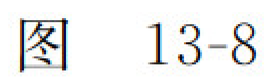


图　13-8



图　13-9

举一反三，不光是钢笔，你能找到的一切尖锐的物品，甚至是筷子或者眉笔都可以成为防身武器。这里之所以特别提到钢笔，是因为很多商务人士都喜欢随身携带签字笔和钢笔之类的文具来记录和签署一些文件，这同时也为我们找到合适的防身武器提供了方便。

第三节　杂志也能重创对手

一、使用方法

利用杂志坚硬的书脊可以起到攻击对手的作用。另外，在公交车上，一本杂志可以起到保护自己身体不受侵犯的作用。

二、战法攻略

女孩子一个人经过地下通道、胡同、过街天桥时，一定要养成观察前方情况的习惯。如图 13-10 所示，当前方有可疑人员时，一定要有安全意识，这时就应该把前文中介绍过的小物件紧握手中以防万一。在此，我们来模拟一下如何用杂志打击歹徒。



图　13-10

当可疑人员果真上来挑逗骚扰时，目光直视歹徒，使其不会注意到你手中紧握的杂志(图 13-11)。用杂志格挡开不怀好意的“咸

猪手”(图 13-12),顺势用杂志的书脊角猛击对方的太阳穴或耳部(图 13-13),待对方被击中后马上用杂志击打其裆部(图 13-14)。



图　13-11



图　13-12



图 13-13



图 13-14

第四节　雨伞的威力不容忽视

一、使用方法

雨伞的几种握持方法：阴阳握、长柄雨伞正手握（长剑式握法）、短柄雨伞正手握、双手握（日本军刀式握法），见图 13-15。



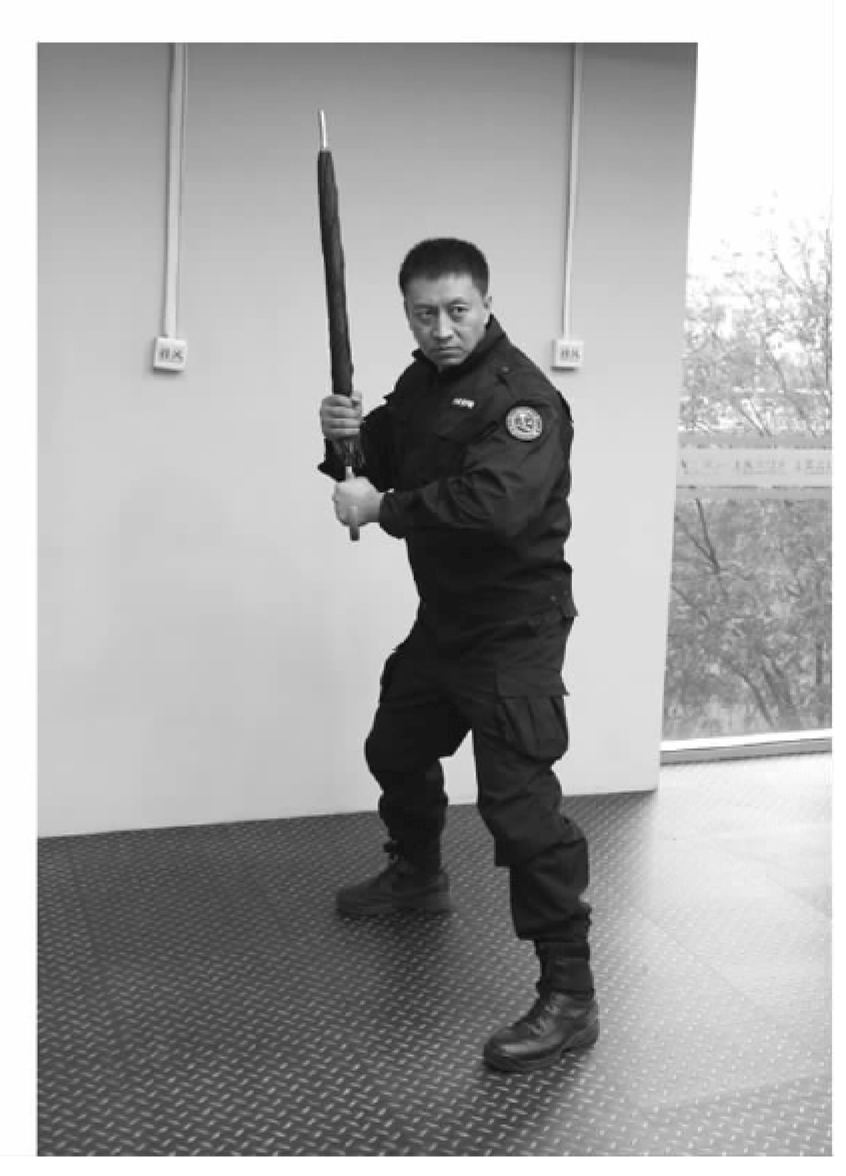



图　13-15

二、战法攻略

雨伞大致上有长柄伞和折叠伞两种。由于把手的构造不同，防身招式也有一些不同，这里列举一个模拟的例子，供大家参考：

当我们行走在路上时，有歹徒欲实施抢劫（图 13-16）。面对歹徒，握紧长柄雨伞准备迎敌（图 13-17）。首先，避开歹徒的匕首，并用雨伞的把手击打对方持刀的手腕（图 13-18）。然后，顺势用伞尖端刺向歹徒的哽嗓咽喉（图 13-19）。此时，“阴阳握”法的优势显现出来，挑回伞尖，用伞把手攻击歹徒裆部（图 13-20）。当歹徒因疼痛而弯腰时，用膝关节猛击歹徒下颚（图 13-21）。



图　13-16



图　13-17



图　13-18



图　13-19



图　13-20



图 13-21

第五节　小挎包也能逞威风

一、使用方法

挎包作为防身武器，主要是利用其背带进行借力用力打击歹徒，或者是利用其格挡歹徒攻击。

二、战法攻略

歹徒使用匕首威胁时，利用挎包进行格挡，如图 13-22。同时，可以采用抡挎包的方式对歹徒进行攻击（图 13-23）。注意：挎包硬角的部分会对歹徒造成更大的杀伤力（图 13-24）。



图 13-22



图 13-23



图 13-24

第六节 矿泉水瓶的致命反击

一、使用方法

平常无奇的矿泉水瓶，其实可以作为防身的利器。矿泉水瓶是个椎体状，在椎体的尖部是水瓶的盖儿，这个位置是非常坚硬的。在进行防守的过程中，使用这个坚硬处，对攻击我们的对手的要害部位（咽喉、双目、心窝等）进行击打，都会起到一个很好的效果。可以说，使用得当的话，矿泉水瓶将是一个可攻可守的利器。

通常情况下，我们采用反手持握的方式（图 13-25）。



图 13-25

二、战法攻略

可能您正在悠闲地散步，但不法分子已经在暗处伺机而动，准备袭击您(图 13-26)。面对突袭您的歹徒，不要慌乱，握紧手中的矿泉水瓶，将其作为您的武器准备迎敌吧(图 13-27)。首先，避开歹徒斧头劈来的方向，反手握矿泉水瓶扣住歹徒持凶器的手腕(图 13-28)。然后用矿泉水瓶猛击歹徒下颚(图 13-29)。当歹徒疼痛难忍时，将其制服(图 13-30)。



图 13-26



图　13-27



图　13-28



图 13-29



图 13-30

另外，如果想将矿泉水瓶作为可以掷出的暗器，那么就在瓶中装小半瓶的水，这样会起到更加猛烈的攻击效果。

第七节　车内常备军铲,安全出行无患

一、使用方法

军铲,拥有功能多、使用方便、体积小、便于携带的特点。城市道路建设飞速发展,但仍有部分路况不好的道路,尤其是一些土路泥泞不堪,很容易导致车辆陷入其中"难以自拔"。在您的私家车中放置一个军铲,可以在汽车出现状况时进行自救,由此降低不佳路况带来的损失。另外,当有歹徒欲袭击你和你的爱车时,军铲就是我们保护自己最有力的武器。

二、战法攻略

当有歹徒威胁到自己时,拿起车内的军铲,准备迎敌(图 13-31)。用军铲格挡开歹徒砸向自己的镐棒(图 13-32),然后,用军铲的边缘沿着镐棒向下滑动,用力去削歹徒的手(图 13-33)。歹徒的手会下意识地松开镐棒(图 13-34)。用军铲的铁质铲头猛击歹徒裆部(图 13-35),待歹徒因疼痛而弯腰时用军铲猛击歹徒后脑(图 13-36)。



图　13-31





图 13-32



图 13-33



图 13-34



图 13-35



图 13-36

后　　记

从事安全保护工作20余年，我发现，保护他人的意识和技术不仅是一个职业保镖所应该具备的，也是每一个追求美好生活的人应该具备的。如果普通人能学习和掌握一些自我保护的意识和技术，那么平时的生活将会更加美好和安全。

我的处女作《中国第一保镖》出版后，几年来不断有电视媒体就突发的劫持人质或大型群体事件的发生让我作为嘉宾进行点评，报纸、期刊、网络也多次就大众安全问题对我进行专访。期间还有许多企事业单位让我推荐专业保镖，或讲授个人安全保护意识和简易防卫技能……随着国人经济水平的提高，大家对自身的健康和安全的重视已经成为了必修课。我就下定决心将我20多年做保镖的经验拿出一些简单易学的办法分享给大家，让每个人都能成为自己的保护神……

此书写作完成之时正是我将再次踏上美国参加培训之日。写作过程中我发自内心由衷地感谢一直给我很多支持和帮助的朋友们：感谢特警学院杜振高教授、云海精英保镖公司馨阳总经理、正心馆合气道贺振江老师、韩婕老师、安帝柔术馆安迪老师、东子拳击俱乐部刘旭东教练、助手冀阳、奥力健身赵峰总经理；感谢网络、电视、电台、报纸、杂志等媒体朋友们多年来的支持关注。是他们对我的殷殷期望和鼓励使我完成了这本书。并推出了我的系列个人安全及专业保镖课程。感谢一直支持我的认识和不认识的朋友们，谢谢你们给我的鼓励，使我努力坚持下来。

在本书出版前期策划和写作过程中，张晶老师、俞方远编辑给予我很大的支持和帮助，做了大量的工作，在此特别地表示衷心地感谢！同时，感谢国家一级摄影师、中国汽车画报艺术总监刘上先

生为本书拍摄封面照片。

完成了一本又一本书，突然发现写作也会上瘾的，这本书快完成时，新的念想又出现了。如果将保镖的职业生涯及生活与职业杀手的各种斗智斗勇的故事作为主线，把保镖的顽强意志、勇敢精神与杀手的凶狠进行对比，剖析双方不同立场和心态，这样的作品将会是一幅啥样的风景呢？一正一反两个阵营，不同的人生、不同的结果、都需要勇气、胆识、技术；正与邪、善与恶、美与丑，人性深处的体现，无限风光在险峰！

李旭于北京
2013.5